

الحكمة

من منظور علم النفس الايجابي

www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsychoWisdom.pdf

البروفيسور : بن دين.

رئيس منظمة : التدريب على السعادة CTH

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح

مدير مركز الارشاد النفسي في جامعة القادسية - العراق

ali_psycho5@yahoo.com



ما هي الحكمة ؟

تُعد الحكمة احدى القوى التي تشير الى قدرة الفرد على تقييم الحياة وفق شروط كبيرة وطرائق تقوم على الاحساس بالذات والآخرين ، والحكمة هي انتاج المعرفة والخبرة ، واكبر من مجرد تجميع المعلومات فقط ، إذ تقوم الحكمة على التنسيق بين المعلومات والتدبر بها من اجل استعمالها وتحسين شعورنا بالراحة وحسن الحال .

كذلك تسمح الحكمة في السياق الاجتماعي بان يستمع الفرد الى الآخرين ، وتقييم ما يقولونه ، ومن ثم عرض النصيحة الجيدة عليهم . وتوجد نماذج شهيرة من الحكم التي نقفدي بها لزعماء الدين في التاريخ (مثل حكم السيد المسيح والفيلسوف لوتزه وبوذا والانبياء) ورجال السياسة المشهورين مثل وينستون تشرشل وإلينور روزفلت.

من درس الحكمة؟

ترجع دراسة الحكمة الى زمن الفلسفة اليونانية ، إذ كانت الحكمة منذ زمن ارسطو تتم عبر تأمل الفلاسفة وعلماء الدين واي شخص مهتم بالحياة الطيبة ويريد ان يكتشف كيف نعيش حياتنا (Assmann, 1994) . اما الحكمة في تاريخ علم النفس الحديث ، فترجع الى مجموعتان بحثيتان اهتمتا بدراسة الحكمة بطريقة علمية ، تمثلت المجموعة الاولى بقيادة بول بولتز Paul Baltes وزملاؤه الذين عملوا في معهد ماكس بلانك للتطوير الانساني في برلين ، وتمثلت المجموعة الثانية برئاسة روبرت ستيرنبرغ Robert Sternberg وزملاؤه في جامعة ياييل الامريكية ، ويوجد تداخل كبير بين طريقة المجموعتين في دراسة الحكمة ، كذلك يمكن اعتبار نتائج بحوثهم متكاملة مع بعضها البعض . ومع ذلك، فمن المثير أن نلاحظ وجود ميل نظري فريد يقود البحث العلمي لكل مجموعة :

أ. يعرف بول بولتز وزملاؤه الحكمة بوصفها خبرة انسانية تظهر في السلوك ومعنى الحياة (نظرتنا للحياة) ، ووفقا لنظرية بول بولتز نجد ان الشخص الحكيم الذي يعرف ما هو الشيء المهم بدرجة كبيرة في الحياة وكيف يحصل عليه؟ ومن خصائصه معرفه ما تشكله الحياة ذات المعنى وكيف يخطط ويدير هذه الحياة (Baltes & Staudinger, 2000).

ب. في حين يتمثل تعريف ستيرنبرغ الأكثر حداثة للحكمة في ضوء نظريته التي يطلق عليها (نظرية الاتزان للحكمة balance theory of wisdom) ، ووفقا لهذه النظرية يكون الناس حكماء اعتمادا على مدى استعمالهم للذكاء من اجل الوصول على المصلحة العامة (المشتركة) common good، لذلك فانهم يوازنون بين مصالحهم الخاصة ومصالح الناس الآخرين ومصالح الوحدات

الحكمة هي انتاج المعرفة والخبرة ، واكبر من مجرد تجميع المعلومات فقط ، إذ تقوم الحكمة على التنسيق بين المعلومات والتدبر بها من اجل استعمالها وتحسين شعورنا بالراحة وحسن الحال

تسمح الحكمة في السياق الاجتماعي بان يستمع الفرد الى الآخرين ، وتقييم ما يقولونه ، ومن ثم عرض النصيحة الجيدة عليهم

إذ كانت الحكمة منذ زمن ارسطو تتم عبر تأمل الفلاسفة وعلماء الدين واي شخص مهتم بالحياة الطيبة ويريد ان يكتشف كيف نعيش حياتنا (Assmann, 1994)

وفقا لنظرية بول بولتز

الاجتماعية الكبيرة (عائلة ، مجتمع ، دولة) ، ومن خصائص الناس الحكماء امكانية التكيف للبيئات الجديدة وتغيير بيئتهم او تغييرها من اجل تحقيق النتائج المرغوبة التي تفوق مصالح الذات الشخصية (Sternberg, 1998).

- نتائج البحوث المتعلقة بالحكمة

وجدت نتائج البحوث في الحكمة بانها متنبأ ايجابي بالشيخوخة الناجحة successful aging ، وفي الحقيقة ترتبط الحكمة بدرجة مرتفعة بحسن الحال لدى المسنين مقارنة بالظروف الحياتية الاخرى مثل الصحة الجسمية والرفاهية المالية والبيئة المادية (Ardelt, 1997; Baltes, Smith, & Clayton, 1982; Hartman, 2000). كذلك وجدت دراسة هارتمان (Hartman, 2000) حول المرأة ان النساء اللاتي قمن بتغييرات حياتية كبيرة سواء في الحب والعمل والاسرة اظهرن تطورا مرتقعا في مستوى الحكمة في منتصف العمر وهي نتيجة مثيرة للانتباه.

ووجدت الدراسات ايضا ان مواجهة احداث الحياة المرهقة عبر الزمن يمكن ان تيسر من تطور الحكمة الى حد معين ، إذ يبدو ان الناس يتعلمون الكثير من خبرة الضغوط الحياتية ولا سيما اذا استجابوا لها بشكل جيد. ولكن لو زاد تعرضنا لتجارب الحياة السلبية مقارنة بالخبرات الايجابية فان زيادة مواجهتنا للتجارب السلبية سيؤدي الى عرقلة تطور الحكمة (Hartman, 2000).

كذلك وجدت دراسة ستيرنبرغ ان الحكمة مستقلة عن الذكاء كما تقاس بواسطة اختبارات الذكاء IQ tests (Sternberg, 2000) وفي الواقع يذهب ستيرنبرغ الى ابعد من ذلك ، إذ يقترح في الذكاء ان الناس الذين لديهم تعليما جيدا معرضين بشكل خاص الى اربعة مغالطات تمنعهم من اتخاذ الخيارات والافعال الحكيمة ، وانت يمكنك ان تقرأ كثيرا حول هذه المغالطات في كتاب ستيرنبرغ الممتع (لماذا الناس الانكفاء يمكن ان يكونوا اغبياء جدا؟) (2003) . وسألخص هذا لكم الان :

أ. مغالطة التمرکز حول الذات (الانانية)، تتمثل بتفكيرك بان العالم يجب ان يدور حولك ، وان التصرف بهذه الطريقة يجعلك تحصل على الكثير من المنافع لنفسك بغض النظر عن الكيفية التي ستؤثر بها على الآخرين.

ب. مغالطة معرفة كل شيء، الاعتقاد بانك تعرف كل ما يمكن معرفته (كل الاشياء) لذا فانت لا تحتاج ان تستمع الى النصيحة والاستشارة من الآخرين.

ج. مغالطة السلطة المطلقة، الاعتقاد بان ذكائك وتعليمك يجعلانك تقوم بكل شيء.

د. مغالطة الحصانة، اعتقادك بانك تستطيع فعل كل ما تريد وان الآخرين لا يمكنهم ان يذكروا والتعرض لك.

- تطوير الحكمة

هل يمكننا تطوير مستوى وعينا وحكمتنا عند النظر الى الاشياء وتقييمها ؟ حاول عالم النفس جوناثان هايد Jonathan Haidt تجميع انشطة نفسية لبناء الحكمة لدى الافراد ، وتتمثل هذه الانشطة بالاتي :

أ. قراءة اعمال المفكرين العظام وزعماء الدين مثل غاندي وبوذا والمسيح والام تريزا ونلسون مانديلا ، فضلا عن قراءة اعمال الادب الكلاسيكي والتأمل في الحكم عبر العصور.

ب. التفكير في حكمة الشخص الذي تعرفه ، ومحاولة عيش كل يوم كالشخص الذي يحب العيش

نجد ان الشخص الحكيم الذي يعرفه ما هو الشيء المهم بدرجة كبيرة في الحياة وكيف يحصل عليه؟ ومن خصائصه معرفه ما تشكله الحياة ذاته المعنى وكيف يخطط ويدير هذه الحياة

يكون الناس حكماء اعتمادا على مدى استعمالهم للذكاء من اجل الوصول على المصلحة العامة (المشتركة) common good، لذلك فانهم يوازنون بين مصالحهم الخاصة ومصالح الناس الآخرين ومصالح الوحدات الاجتماعية الكبيرة (عائلة ، مجتمع ، دولة)

ترتبط الحكمة بدرجة مرتفعة بحسن الحال لدى المسنين مقارنة بالظروف الحياتية الاخرى مثل الصحة الجسمية والرفاهية المالية والبيئة المادية

ان النساء اللاتي قمن بتغييرات حياتية كبيرة سواء في الحب والعمل والاسرة اظهرن تطورا مرتقعا في مستوى الحكمة في منتصف العمر

بسعادة وهناء.

ت. البحث والنظر في الشخصيات البارزة عبر التاريخ وتعلم وجهات نظرهم حول القضايا الهامة في أيامهم السابقة.

ث. التطوع في دار رعاية المسنين والتحدث مع كبار السن حول حياتهم والدروس التي تعلموا منها.

ج. الاشتراك في منشورات الاخبار التحريرية التي تعكس اتجاهات سياسية متعارضة (على سبيل المثال، اخبار ناشيونال ريفيو عن وجهة نظر المحافظ ينو اخبار الأمة للمنظور الليبرالي) فيجب قراءة كلاهما على حد سواء واخذ الاعتبار بالقضايا التي يطرحونها.

المصادر :

Assman, A. (1994). Wholesome knowledge: Concepts of wisdom in a historical and cross-cultural perspective. In D. L. Featherman, R.M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), Life-span development and behavior (Vol. 12, pp. 187-224). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Baltes, P.B. & Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. American Psychologist, 55, 122-136.

Bianchi, E. (1994). Elder wisdom: Crafting your elderhood. New York: Crossroad.

Clayton, V.P. (1982). Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. International Journal of Aging and Human Development, 15, 315-321.

Hartman, P.S. (2000). Women developing wisdom: Antecedents and correlates in a longitudinal sample. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan, Ann Arbor.

Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (Eds.). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Sternberg (2003). Why smart people can be so stupid. New Haven, CT: Yale University Press.

Sternberg, R. J. (2000). Intelligence and wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence (pp. 631-649). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1999). Schools should nurture wisdom. In B.Z. Presseisen (Ed.), Teaching for intelligence (pp. 55-82). Arlington Heights, IL: Skylight Training and Publishing.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. Review of General Psychology, 2, 347-365.

مغالطة التمرکز حول الذات (الانانية). تتمثل بتفكيرك بان العالم يجب ان يدور حولك ، وان التصرف بهذه الطريقة يجعلك تحصل على الكثير من المنافع لنفسك بغض النظر عن الكيفية التي ستؤثر بها على الآخرين

قراءة اعمال المفكرين العظام وزعماء الدين مثل خاندني وبوذا والمسيح والام تريزا ونلسون مانديلا ، فضلا عن قراءة اعمال الاديب الكلاسيكي والتأمل في الحكم عبر العصور

البحث والنظر في الشخصيات البارزة عبر التاريخ وتعلم وجهات نظرهم حول القضايا الهامة في ايامهم السابقة

التطوع في دار رعاية المسنين والتحدث مع كبار السن حول حياتهم والدروس التي تعلموا منها.

*** **



شبكة علم النفس العربية
نحو لياقة نفسانية افضل