ورقة بحثية تأسيسية - علم النفس النظري الوعائي

نظرية مساعف في وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي

Moussaif Theory of Positive Pessimistic Readiness Consciousness

من عدم تصلب الافتراض إلى نجاة الحاكمية: كيف يتدرّب الوعي على أن لا يجعل احتمالاً واحداً إلهاً نفسياً، ولا يجعل فشل صورة معينة سببا فوريا للدمار الداخلي.

إنجاز وتركيب نظري: زهير مساعف / Moussaif Zouhair

المنهج: الضغط التركيبي المعرفي، MCAI، MCD/Q-MCD، محكمة الهدم، محكمة الضياع، سجل الدعاوى، والحاكمية الوعائية النفسية.

الإخراج: RTL، A4، خط Amiri، نسخة بحثية مكثفة في 45 صفحة

الملخص والكلمات المفتاحية

الملخص. تقترح هذه الورقة نظرية جديدة باسم: نظرية مساعف في وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي. تنطلق من ملاحظة عيادية ومعرفية دقيقة: كثيرا ما ينهار الإنسان لا لأن الواقع وقع فعلا في أسوأ صورة، بل لأن وعاءه النفسي تصلب حول افتراض واحد: يجب أن يحدث هذا، يجب أن يثبت هذا الشخص ما أريده، يجب أن ينجح هذا المسار، وإلا فالمعنى كله يسقط. هنا لا يكون الألم مجرد انفعال، بل يكون نتيجة حاكمية احتمالية مغلقة جعلت احتمالا واحدا شرطا لبقاء الذات متماسكة.

الاستعداد التشاؤمي الإيجابي لا يعني عبادة السوء ولا توقع الدمار كهوية. إنه تدريب حاكمي على حمل السيناريوهات الناقصة والمحبطة دون أن تصبح نبوءة نفسية قهرية. لذلك هو تشاؤم منضبط من جهة الاحتمال، وإيجابية منضبطة من جهة الوكالة: أرى إمكان التعثر، لكنني لا أسلّم له قيادة المعنى؛ أتهيأ للخسارة الممكنة، لكنني لا أساوي بينها وبين نهاية الذات؛ أترك النتيجة مفتوحة، وأحفظ فعلا صغيرا يحمي الكرامة والاتجاه.

تدمج الورقة النظرية الأم مع ست نظريات مساعفية مصاحبة: مرونة الافتراض، عتبة الدمار النفسي، التفاؤل القائم على الوكالة، القرب المولد للخصومة، اللاتوافق التصوري الوعائي، وفضاءات السؤالات التوليدية. وبذلك تؤسس نواة مدرسة: علم النفس النظري الوعائي المساعفي، حيث يفسر العرض النفسي بوصفه انغلاق سؤال، اختطاف وعاء، تضخم فرق، وفقدان حاكمية على الاحتمال والنتيجة.

الكلمات المفتاحية

الاستعداد التشاؤمي الإيجابي؛ مرونة الافتراض؛ الدمار النفسي الفوري؛ الحاكمية الوعائية؛ السؤال الحاكمي؛ القرب المولد للخصومة؛ الانسداد التصوري؛ فضاءات السؤالات التوليدية؛ MCD؛ Q-MCD؛ محكمة الهدم؛ العلاج النفسي الحاكمي.

Abstract and Structural Map

خريطة ثنائية اللسان للورقة

Abstract. This paper proposes the Moussaif Theory of Positive Pessimistic Readiness Consciousness. The core claim is that psychological collapse often occurs when the mind rigidly binds its stability to one expected outcome. Positive pessimistic readiness is not despair; it is a disciplined probabilistic openness .that prepares for unfavorable outcomes while preserving agency, meaning, and dignity

The paper frames psychological suffering as a closed-question loop: a narrow question generates a painful difference, the difference hijacks a vessel of meaning, the vessel over-identifies with one scenario, and the ,person loses the capacity to act without certainty. Recovery is modeled as opening a higher question distributing meaning across several vessels, lowering noise, and selecting a small action that proves life is .not imprisoned in one result

المحور	الوظيفة في الورقة
النظرية الأم	تعريف وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي وقانونه المركزي
النظريات الست	بناء منظومة مرافقة تسد فجوات الاحتمال، العلاقة، السؤال، والقرب
الأدوات	تحويل النظرية إلى خرائط، مؤشرات، بروتوكولات، ومحاكم هدم
البرنامج البحثي	فرضيات، تنبؤات، تصميمات اختبار، وحدود أخلاقية

خريطة الفهرس

الورقة تتحرك من تعريف الظاهرة إلى الصياغة شبه الرياضية، ثم إلى النظريات المصاحبة، ثم إلى الأدوات والمؤشرات، ثم إلى محكمة الهدم والبرنامج البحثي، ثم إلى إعلان المدرسة الوعائية النفسية المساعفية.

قاعدة الوصول والأمان المعرفي

قاعدة الأمان المعرفي: لا يجوز أن تتحول قوة اللغة إلى قوة برهان. كل مفهوم في هذه الورقة يوسم برتبته: تعريف تشغيلي، نموذج تفسيري، فرضية قابلة للاختبار، استعارة منتجة، أداة تحليلية، أو برنامج بحث. النظرية لا تقول إن كل انهيار نفسي سببه تصلب الافتراض فقط، بل تقول إن تصلب الافتراض طبقة حاكمة تتفاعل مع الجسم، الذاكرة، العلاقة، السلطة، الإدمان، الحرمان من النوم، والظروف الاجتماعية.

قاعدة الأمان العلاجي: استعمال كلمة علاج هنا استعمال نظري. لا تقدم الورقة وصفات لإيقاف الدواء أو استبدال الطبيب أو تفسير كل عرض بمعنى فلسفي. في حالات الخطر، إيذاء النفس، الذهان، الهوس، العنف، أو الانقطاع الحاد عن الواقع، تكون الأولوية للسلامة والرعاية المهنية. وظيفة النظرية هي بناء لغة دقيقة لفهم الحلقات، لا تحويل الألم إلى مشروع بطولي يثقل صاحبه.

قاعدة محكمة الهدم: كل دعوى مركزية في الورقة ستواجه ثلاثة أسئلة: ما الحالة التي تفشل فيها؟ ما النموذج المنافس الذي يفسرها أبسط؟ ما المؤشر الذي يمنعها من ابتلاع كل الظواهر؟ بهذا لا تصبح المدرسة المساعفية خطابا مغلقا، بل جهازا يبتكر ثم يهدم ثم يعيد البناء.

الرتبة	مثال	طريقة الاستعمال
راجح	تصلب التوقع يزيد الضيق	يستعمل تكلفية لا كحكم نهائي
تركيب جديد	الاحتمال كحاكمية وعائية	يعرض كنموذج مقترح
فرضية	مرونة الافتراض تخفض الدمار الفوري	تصمم لها مقاييس وتجارب
أداة	مصفوفة الاحتمالات الثلاثية	للتشخيص النظري لا للحكم السريري

المشكلة البحثية والسؤال المؤسس

المشكلة البحثية تبدأ من لحظة داخلية شائعة: الإنسان يضع افتراضا معينا، ثم لا يتركه كاحتمال، بل يجعله ركنا وجوديا. يقول داخله: إن لم يرد هذا الشخص كما أتوقع، فأنا مرفوض كليا؛ إن لم ينجح هذا المشروع، فمعناي كله ساقط؛ إن لم أبلغ هذا الصفاء الآن، فأنا فاشل؛ إن لم تأت الطمأنينة فورا، فالخطر مطلق. هنا ينتقل الافتراض من صورة ذهنية إلى حاكم متسلط.

الفجوة التي تعالجها الورقة أن مدارس كثيرة درست التشاؤم، التفاؤل، المرونة، التقبل، التوقعات، والاجترار، لكنها قلما تصوغ القضية بوصفها تصلب افتراض داخل وعاء حاكمي: أي أن الوعي لا يتألم من الاحتمال وحده، بل من تحويله إلى شرط بقاء. يصبح الاحتمال وثنا نفسيا صغيرا: إن تحقق عشت، وإن لم يتحقق تهدمت.

السؤال المؤسس

كيف يمكن للوعي أن يستعد لأسوأ احتمال ممكن استعدادا غير عدمي، يحفظ الوكالة والمعنى، ويمنع الانهيار الفوري عند عدم تحقق الافتراض المفضل؟

تشتغل النظرية إذن على طبقة قبل السلوك: طبقة الحاكمية التي تقرر ماذا يعني أن يخيب افتراض. هل هو مجرد حدث ناقص؟ أم دليل على خراب الذات؟ أم باب لإعادة توزيع المعنى؟

التعريفات المؤسسة ومفاتيح الضبط

الاستعداد في هذه الورقة ليس توترا عصبيا ولا توقعا قهريا، بل قدرة على حمل الاحتمال قبل وقوعه دون أن يختطف الوعاء. والتشاؤم ليس ظلامية، بل تواضع احتمالي يعترف بأن الواقع لا يطيع رغباتنا دائما. والإيجابية ليست ابتسامة قسرية، بل حفظ لوكالة صغيرة قابلة للفعل حتى عندما يفشل السيناريو المفضل.

تعريف مركز: وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي هو بنية حاكمية تجعل الإنسان قادرا على توقع أو قبول احتمال غير مرغوب دون أن يدمج هذا الاحتمال مع قيمة الذات أو نهاية المعنى، بحيث يبقى قادرا على الفعل، التأجيل، إعادة التأويل، وبناء سؤال أعلى.

المفهوم	ليس	هو في النظرية
التشاؤم الإيجابي	يأس أو سوداوية	استعداد احتمالي مع وكالة
عدم التصلب	لامبالاة أو ضعف رغبة	تحرير النتيجة من عبودية الذات
الافتراض	حقيقة نهائية	سيناريو يحتاج رتبة معرفة
الدمار النفسي	حزن عادي	انهيار حاكمي سريع بعد خيبة السيناريو
الاستعداد	قلق دائم	توزيع مسبق للمعنى والفعل

قانون الضبط

كل افتراض لا يحمل رتبة معرفية واضحة يتحول بسهولة إلى حاكم نفسي. وكل حاكم نفسي غير قابل للهدم يتحول عند الخيبة إلى بوابة انهيار.

النظرية الأم: وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي

اسم النظرية الأم: نظرية مساعف في وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي. وهي تفسر قدرة الوعي على تحويل احتمال الخيبة من تهديد مطلق إلى مجال استعداد منضبط، بحيث لا يصبح تحقق افتراض واحد شرطا للسلامة النفسية. جوهرها أن الإنسان لا يحتاج إلى قتل الأمل، بل إلى تحرير الأمل من الصلابة؛ ولا يحتاج إلى عبادة السوء، بل إلى تجهيز وعاء أوسع إن وقع السوء.

القانون المركزي: كلما انخفض تصلب الافتراض، وارتفعت رتبة الاحتمال، وتوزع المعنى على أكثر من وعاء، ووجد فعل صغير قابل للتنفيذ، انخفض احتمال الدمار النفسي الفوري عند خيبة التوقع، وارتفعت قدرة الوعي على الاستمرار دون إنكار الألم.

الآلية المختصرة: افتراض مفضل - احتمال عدم تحققه - فحص رتبته - فتح سؤال أعلى - توزيع المعنى - فعل وكالة صغير - أثر راجع - ثبات غير متصلب. فإذا غاب الفحص، صار المسار: افتراض مفضل - تقديس ضمني - خيبة - تهديد قيمة الذات - دمار نفسي - اجترار أو اندفاع أو انسحاب.

الصيغة الأم

لا أطلب من الواقع ضمانا مطلقا كي أحافظ على كرامة الفعل. أرى الخيبة الممكنة، أجهز وعاءها، وأمنعها من أن تصبح حاكما على قيمة الذات.

الوضع الأنطولوجي: افتراض داخل وعاء

الوضع الأنطولوجي للظاهرة مركب. إنها ليست فكرة فقط، ولا انفعالا فقط، ولا سلوكا فقط. هي علاقة بين افتراض، احتمال، ذاكرة، جسد، قيمة، علاقة اجتماعية، وسؤال حاكمي. لذلك لا ندرسها كجملة مثل: سأفشل، بل كنظام: من الذي أعطى هذه الجملة سلطة أن تحدد المصير؟ أي وعاء اختطفته؟ أي تاريخ استثارته؟ أي فعل منعته؟

الوحدة الصغرى ليست الافتراض، بل الافتراض داخل وعائه. والوحدة الكبرى ليست الحالة المزاجية، بل حاكمية الاحتمال داخل الزمن الداخلي للذات. فالإنسان قد يتحمل خبرا سيئا إن لم يكن مرتبطا بصورة الذات، وقد ينهار من إشارة صغيرة إن كانت تحمل معنى الإلغاء أو الفقد أو الإهانة.

المستوى	ما يدرسه	سؤال النظرية
نفسي	التوقع والخوف والاجترار	هل الافتراض قابل للهدم؟
وعائي	السعة والاختطاف والتوزيع	أي وعاء يحتكر المعنى؟
اجتماعي	القرب، الوجه، الاعتراف	هل الخيبة تعني فقد قيمة أمام الآخر؟
حاكمي	رتبة الاحتمال والقرار	من يحكم: الدليل أم الصورة؟
زمني	الماضي والمآل	هل اللحظة صارت كل الزمن؟

بهذا يختلف النموذج عن نصائح التهدئة العامة: لا يطلب فقط أن يفكر الشخص بإيجابية، بل أن يغير بنية السلطة الداخلية التي أعطت نتيجة واحدة حق التحكم في الكل.

آلية التشغيل من السؤال إلى الانهيار أو النجاة

تبدأ الحلقة من سؤال ظاهر: هل سيحدث ما أريده؟ لكنه يخفي سؤالا أشد: هل سأبقى بخير إن لم يحدث؟ فإذا عجز الوعي عن جواب السؤال الثاني، صار السؤال الأول قهريا. عندئذ لا يبحث الشخص عن معرفة، بل عن ضمان. والضمان إذا تعذر، ارتفع الضجيج الجسدي والمعرفي، ثم يبحث الوعي عن فحص، تأكيد، تجنب، أو اندفاع يعيد الشعور المؤقت بالسيطرة.

الاستعداد التشاؤمي الإيجابي يقطع الحلقة من موضعين: أولا يضع الاحتمال في رتبته: ممكن، لا قطعي؛ مؤلم، لا كلي؛ مهم، لا رب. ثانيا يختار فعلا صغيرا لا ينتظر اليقين: رسالة مؤجلة، خطة بديلة، اعتراف بحدود السيطرة، كتابة السيناريو الأسوأ مع موارد النجاة، أو فتح سؤال أعلى.

سلسلة الانهيار

افتراض متصلب - احتمال مهدد - ضجيج - فحص قهري - خيبة أو غموض - تفسير كلي - دمار نفسي - ذاكرة خيبة تزيد تصلب الافتراض القادم.

سلسلة النجاة

افتراض مفضل - رتبة احتمال - قبول نقص الضمان - توزيع الوعاء - فعل وكالة - أثر راجع - ذاكرة قدرة تزيد مرونة الافتراض القادم.

الصياغة شبه الرياضية ومؤشرات النواة

الصيغ الآتية ليست برهانا رياضيا، بل أدوات ضبط تمنع النظرية من الانفلات البلاغي. نعرّف مؤشر الدمار الافتراضي PCDI بوصفه احتمالا تركيبيا لوقوع انهيار نفسي سريع عند خيبة التوقع: PCDI = αR + βV + γF + δH + εN - ζA - ηM - θG - κB. حيث R تصلب الافتراض، V تهديد قيمة الذات، F تهديد الوجه، H التاريخ المستثار، N الضجيج؛ وتخفضه A الوكالة، M تعدد الأوعية، G الحاكمية، B الخطة البديلة.

ونعرّف مؤشر الاستعداد التشاؤمي الإيجابي PPRC: PPRC = ΩQ + μB + νA + ρM + σT + τG - χR - ψN. حيث ΩQ جودة السؤال الأعلى، B البدائل، A الوكالة الصغيرة، M توزيع المعنى، T المرونة الزمنية، G مراتب المعرفة، R الصلابة، وN الضجيج. كلما ارتفع المؤشر، صار الشخص أكثر قدرة على حمل الاحتمال السيئ دون أن ينهار أمامه.

المؤشر	يرتفع بسبب	ينخفض بسبب
PCDI	تقديس النتيجة، تهديد الوجه، ضجيج جسدي	بدائل، فعل، حاكمية، توزيع معنى
PPRC	سؤال أعلى، خطة بديلة، وكالة	تصلب، اجترار، ضجيج
V-Flex	مرونة رتبة الافتراض	ربط الافتراض بقيمة الذات
Q-Open	اتساع السؤال مع حفظ الدليل	سؤال مغلق يطلب ضمانا

الغاية ليست حسابا نهائيا، بل بناء لغة بحثية تسمح لاحقا بتطوير استبيانات وتجارب ومقابلات نوعية ومقاييس طولية.

ربط النظرية بالمعمار المساعفي MCD/Q-MCD

في المعمار المساعفي، لا يبدأ الوعي بالمعلومة بل بالسؤال؛ والسؤال لا يطلب جوابا فقط بل يستخرج فرقا؛ والفرق إذا زاد تشابكه يحتاج إلى حاكمية. داخل هذه الورقة يصبح الافتراض المتصلب سؤالا ناقصا: هل سيحدث ما أريد؟ بينما السؤال الأعلى هو: كيف أحافظ على الفعل والمعنى تحت احتمال ناقص؟

MCD هنا تقيس كثافة الفرق المؤلم: فرق بين المرغوب والممكن، بين الصورة والواقع، بين الحاجة والضمان، بين القيمة والنتيجة. أما Q-MCD فتسأل عن جودة السؤال الذي حمل هذا الفرق. فالشخص لا يعاني دائما لأن الفرق كبير، بل لأنه محمول بسؤال مغلق يجعل كل فرق دليلا على نهاية كلية.

هنا يدخل مفهوم الوعاء المختطف: قد يختطف احتمال الخيبة وعاء الاعتراف الاجتماعي، أو وعاء الأمان، أو وعاء المستقبل، أو وعاء القيمة الدينية أو المهنية. الاستعداد التشاؤمي الإيجابي لا يلغي الوعاء المختطف، بل يعيد توزيعه: المعنى ليس في هذا الوعاء وحده؛ والنتيجة ليست كل الوجود؛ والفعل لا يحتاج إلى ضمان مطلق.

قاعدة Q-MCD في هذه الورقة

ليس السؤال الجيد هو الذي يطمئنني فورا، بل الذي يمنع الاحتمال من التحول إلى حاكم مطلق ويفتح فعلا صغيرا قابلا للقياس.

النظرية 1: مرونة الافتراض وعدم التقديس الاحتمالي

النظرية المصاحبة الأولى: نظرية مساعف في مرونة الافتراض. تقول إن الوعي لا ينهار من الافتراض، بل من تصلبه. فالافتراض السليم يعمل كخريطة مؤقتة؛ أما الافتراض المتصلب فيعمل كقانون وجودي. الفرق بينهما أن الخريطة إذا خالفت الواقع تُعدل، بينما القانون الوجودي إذا خالف الواقع يتهم الذات أو العالم أو القدر بالخراب.

آليتها: كل افتراض يحتاج رتبة. هل هو رغبة، توقع، ظن، خوف، دليل، قرار، أو عهد؟ عندما تختلط هذه الرتب يصبح الخوف دليلا، والرغبة حقا، والاحتمال يقينا، والخيبة حكما نهائيا. مرونة الافتراض تعيد الكلمات إلى رتبها: أريد هذا، لكنه ليس مضمونا؛ أخاف هذا، لكنه ليس دليلا؛ أفضّل هذا، لكنه ليس شرط كرامتي.

النمط	رسالته	نتيجته
افتراض مرن	أفضل هذا وأستعد لغيره	انخفاض الدمار
افتراض متصلب	لا أحتمل إلا هذا	هشاشة عالية
افتراض منكر	لا أحتاج شيئا	قمع أو انفجار لاحق
افتراض حاكمي	أعرف رتبته وحدوده	ثبات مع واقعية

اختبار أولي

اسأل: ما العلامة التي ستجعلني أعدل افتراضي دون أن أعدل قيمة نفسي؟ إن لم توجد علامة، فالافتراض صار عقيدة نفسية لا فرضية.

النظرية 2: عتبة الدمار النفسي المضاد

النظرية المصاحبة الثانية: نظرية مساعف في عتبة الدمار النفسي. ليست كل خيبة تنتج دمارا. الدمار يظهر عندما تتجاوز الخيبة عتبة مركبة: توقع متصلب، معنى كلي، جسم مستثار، تاريخ قديم، غياب بدائل، وتهديد وجه أمام الذات أو الناس. عند هذه العتبة لا يعود الحدث حدثا؛ يصبح محكمة على قيمة الإنسان.

القانون: كلما زادت الروابط بين نتيجة واحدة وبين قيمة الذات والأمان الاجتماعي والمستقبل، انخفضت عتبة الدمار. وكلما زادت الأوعية البديلة، والمراتب المعرفية، والفعل الصغير، ارتفعت العتبة. بهذا لا نمنع الحزن، بل نمنع تحوله إلى حكم وجودي سريع.

صيغة العتبة

CDT = f(R,V,H,F,N) - g(A,M,B,G,T). العتبة تنهار مع الصلابة والقيمة المهددة والتاريخ والوجه والضجيج، وتثبت مع الوكالة وتعدد الأوعية والبدائل والحاكمية والزمن.

الأداة المنهجية لهذه النظرية هي تفكيك الدمار إلى عناصره. بدلا من قول: أنا منهار، نسأل: أي جزء انهار؟ النتيجة؟ الصورة؟ العلاقة؟ الأمان؟ الزمن؟ كلما ميزنا الجزء قلّ سلطان الكل.

النظرية 3: التفاؤل بالوكالة لا بالنتيجة

النظرية المصاحبة الثالثة: نظرية مساعف في التفاؤل القائم على الوكالة لا النتيجة. التفاؤل الضعيف يربط الأمل بأن تسير الأشياء كما نحب. التفاؤل الوعائي يربط الأمل بأن يبقى الإنسان قادرا على فعل معنى حتى عندما لا تسير الأشياء كما يحب. لذلك لا يقول: سيحدث الخير حتما، بل يقول: سأبقى قادرا على اختيار صغير يحفظ اتجاهي إن وقع غير المرغوب.

هذه النظرية تحل فجوة بين التفاؤل الساذج والتشاؤم القاتل. فالأول يمنع الاستعداد، والثاني يمنع الحياة. أما تفاؤل الوكالة فيحمل احتمالا سيئا دون أن يعبده: قد لا أنجح، لكنني سأتعلم؛ قد لا يفهمني القريب، لكنني سأحمي قاموسي وحدودي؛ قد لا تأتي الطمأنينة الآن، لكنني سأفعل ما لا يحتاج إلى طمأنينة كاملة.

النمط	مصدر الأمل	الخطر
تفاؤل النتيجة	تحقق السيناريو	انهيار عند الخيبة
تشاؤم الهوية	توقع السوء كذات	شلل
تفاؤل الوكالة	الفعل والمعنى	يحتاج تدريباً لا شعاراً
لامبالاة كاذبة	إنكار الرغبة	عودة الألم في صورة قهر

القانون

لا تجعل الأمل رهينة حدث واحد؛ اجعله رهينة قدرة قابلة للتدريب: فعل، سؤال، بديل، حد، أو معنى.

النظرية 4: القرب المولد للخصومة

النظرية المصاحبة الرابعة: نظرية مساعف في القرب المولد للخصومة. القرب الاجتماعي ليس ضمانا للمودة، بل يزيد كثافة التوقعات، وتكرار الاحتكاك، وحساسية الاعتراف، وفرص الإبطال الصغيرة. لذلك قد يكون القريب أقرب إلى صناعة الخصومة من البعيد، لا لأن القرب شر، بل لأن القرب يضاعف مطالب القاموس والحدود والإنصاف.

داخل وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي، تعني هذه النظرية أن الإنسان لا ينبغي أن يفترض أن كثرة التفاعل ستحمي العلاقة تلقائيا. بل يجب أن يستعد لاحتمال أن القرب ينتج خصومة إذا غاب القبول المبدئي، الحياد الوقور، تعريف الحدود، وترجمة المعاني. فالتوقع المتصلب من القريب: يجب أن يفهمني بلا شرح، هو بذرة خصومة وعائية.

الآلية

قرب - توقع ضمني - عدم ترجمة - خيبة صغيرة - تهديد وجه - تراكم - خصومة. والتدخل: قرب - قاموس معلن - قبول مبدئي - حدود - تصحيح مبكر - وقار.

الجديد هنا أن الاستعداد التشاؤمي ليس توقعا لفشل العلاقة، بل تجهيز حاكمي للقرب: القريب قد يخطئ، وقد لا يفهم، وقد يتعب، ولا يجب أن يتحول ذلك مباشرة إلى دليل على سقوط المحبة أو القيمة.

النظرية 5: اللاتوافق التصوري الوعائي

النظرية المصاحبة الخامسة: نظرية مساعف في اللاتوافق التصوري الوعائي. أحيانا لا يكون الألم في اختلاف الرأي، بل في أن الطرفين لا يملكان الحاكمية التعريفية نفسها. كلمة اهتمام قد تعني عند طرف سؤالا متكررا، وعند آخر احترام المسافة. كلمة اعتذار قد تعني عند طرف قول: لم أقصد، وعند آخر الاعتراف بالأثر والتزام الإصلاح.

إذا دخل الإنسان علاقة بافتراض متصلب: يجب أن يفهم الآخر قاموسي كما هو، فإنه يضع نفسه أمام دمار نفسي متكرر. الاستعداد التشاؤمي الإيجابي يعلّم الوعي أن يتوقع وجود لا توافق تصوري حتى مع الحب والنية الحسنة. ليس كل سوء فهم خيانة؛ وقد يكون الحدث الواحد واقعتين تأويليتين داخل وعاءين مختلفين.

عنصر الانسداد	أثره	تدخل الاستعداد
قاموس خفي	كلمات مشتركة بمعان متعارضة	كشف التعريف قبل الحكم
تهديد الوجه	رفض الاعتراف	خفض كلفة الاعتراف
تاريخ مستثار	تضخم الأثر	تمييز الحاضر عن الاستدعاء
مكسب السردية	رفض التراجع	محكمة هدم للسردية

قاعدة

قبل أن تنهار لأن الآخر لم يفهمك، اسأل: هل فشل في حبك، أم فشلتما في بناء قاموس مشترك؟

النظرية 6: فضاءات السؤالات التوليدية

النظرية المصاحبة السادسة: نظرية مساعف في فضاءات السؤالات التوليدية. السؤال قد يكون سجنا وقد يكون بابا. السؤال المغلق يطلب ضمانا: هل سيحدث ما أريد؟ هل أنا آمن تماما؟ هل الآخر سيبقى كما أحتاج؟ أما السؤال التوليدي فيفتح مجالا: ما البديل الذي يحفظ المعنى؟ أي جزء من خوفي دليل وأي جزء استدعاء؟ ما الفعل الذي لا يحتاج إلى يقين؟

فضاء السؤالات التوليدية هو مجموعة أسئلة مرتبة تمنع الوعي من الالتصاق بنقطة واحدة. كلما تضيق الاحتمال، يفتح السؤال مجالا: من نتيجة إلى وكالة، من وكالة إلى معنى، من معنى إلى حد، من حد إلى فعل، من فعل إلى أثر راجع. بهذا يصبح السؤال جهاز إنقاذ لا جهاز اجترار.

سؤال مغلق	سؤال توليدي بديل
ماذا لو فشل كل شيء؟	ما أصغر شيء يبقى قابلا للحفظ إن فشل هذا؟
لماذا لم يفهمني؟	أي قاموس يحكم فهمه، وأي قاموس أحمله؟
هل سأرتاح الآن؟	أي فعل لا يحتاج إلى راحة كاملة؟
هل أنا مرفوض؟	ما الفرق بين ألم الرفض ودليل الرفض؟

القانون

كل سؤال لا يفتح فعلا أو رتبة معرفة أو وعاء أوسع، مرشح لأن يصبح سؤالا قهريا، حتى إن بدا عميقا.

مصفوفة الدمج بين النظرية الأم والنظريات الست

تتكامل النظريات الست داخل النظرية الأم بوصفها أعضاء في جهاز واحد. مرونة الافتراض تحرر النتيجة من التقديس. عتبة الدمار تحدد متى تتحول الخيبة إلى انهيار. تفاؤل الوكالة يحفظ فعلا صغيرا. القرب المولد للخصومة يحذر من سذاجة العلاقة القريبة. اللاتوافق التصوري يكشف أن الألم قد يكون قاموسا لا خيانة. وفضاءات السؤالات التوليدية تمنع السؤال من الدوران.

النظرية	الفجوة التي تسدها	الأداة الناتجة
مرونة الافتراض	تقديس السيناريو	سجل رتب الافتراض
عتبة الدمار	الانهيار الفوري	مؤشر PCDI
تفاؤل الوكالة	الأمل الساذج	فعل الوكالة الصغير
القرب المولد للخصومة	سذاجة القرب	ماسح الاحتكاك القريب
اللاتوافق التصوري	فشل القاموس	مصفوفة التعريفات
السؤالات التوليدية	اجترار السؤال	بطاقات سؤال أعلى

في المدرسة المساعفية لا تضاف النظريات كزينة، بل كطبقات تشغيل. كل طبقة تجيب عن سؤال فشل محدد: أين تصلب الافتراض؟ أين يخفض الحد؟ أين ضاع الفعل؟ أين صنع القرب خصومة؟ أين فشل القاموس؟ أين انغلق السؤال؟

التكامل مع القبول المبدئي وتكافؤ ناش الاجتماعي

ترتبط النظرية بنظرية القبول المبدئي وتكافؤ ناش الاجتماعي. فالقبول المبدئي يقول: لا أبدأ الآخر بإلغاء سابق. أما الاستعداد التشاؤمي الإيجابي فيقول: لا أجعل قبول الآخر لي ضمانا مطلقا لثبات ذاتي. الأول يخفض الشنآن بين الناس، والثاني يخفض الدمار داخل النفس إذا نقص الاعتراف أو تأخر أو التبس.

القبول المبدئي مهم لأنه يحمي العلاقة من استقبال عدائي. لكنه لا يكفي إن كان الشخص يطلب من كل علاقة أن تثبت له أمانا مطلقا. لذلك تحتاج المدرسة إلى زوج مفاهيمي: قبول مبدئي خارجي يمنع الشنآن، واستعداد تشاؤمي إيجابي داخلي يمنع عبودية الاعتراف. هكذا لا نبدأ الآخر بعداء، ولا نبدأ أنفسنا بانهيار عند خيبته.

البعد	القبول المبدئي	الاستعداد التشاؤمي الإيجابي
المجال	اجتماعي علاقي	نفسي وعائي
الهدف	خفض الشنآن	خفض الدمار عند الخيبة
الشرط	حدود وعدم إساءة	مراتب احتمال ووكالة
الخطر	استغلال القبول	تحول الاستعداد إلى سوداوية

القاعدة المركبة

اقبل الآخر مبدئيا بلا سذاجة، واستعد داخليا لعدم ضمانه بلا عداء. هنا تنشأ علاقة لا تبدأ بالهجوم ولا تنتهي بالانهيار.

تمييز النظرية عن التشاؤم والتفاؤل واللامبالاة

يجب تمييز الاستعداد التشاؤمي الإيجابي عن أربع صور قريبة: التشاؤم المرضي، التفاؤل الساذج، الواقعية الباردة، واللامبالاة الدفاعية. التشاؤم المرضي يساوي الاحتمال السيئ بالحقيقة. التفاؤل الساذج ينكر الاحتمال السيئ. الواقعية الباردة ترى الاحتمال لكنها لا تعطي معنى للفعل. اللامبالاة الدفاعية تخفي رغبة مؤلمة تحت قناع: لا يهمني.

أما الاستعداد التشاؤمي الإيجابي فيقول: يهمني، وقد لا يحدث، وسأبقى قادرا على فعل شيء. إنه لا يقتل الرغبة، بل ينزع عنها حق ابتلاع الذات. ولا يقتل الألم، بل يمنعه من أن يصبح معيار الحقيقة الوحيد. لذلك يمكن تسميته: واقعية ذات أمل وكلفة محسوبة.

النمط	علاقته بالاحتمال	علاقته بالفعل
تشاؤم مرضي	السوء حقيقة	شلل أو تجنب
تفاؤل ساذج	السوء مستبعد قسرا	تهور أو صدمة
واقعية باردة	السوء ممكن	فعل ضعيف
استعداد تشاؤمي إيجابي	السوء ممكن لا مطلق	فعل صغير محفوظ

محك التمييز

إن كان توقع السوء يزيد الوكالة فهو استعداد؛ وإن كان يسحب الوكالة فهو تشاؤم قهري.

التاريخ الشخصي كوعي محدود والحاجة إلى توسيعه

التاريخ الشخصي قد يعمل كفرض مستوى وعي محدود. فالإنسان الذي ترسخت لديه خبرات رفض أو إهمال أو خيبة، قد لا يرى الاحتمال الجديد كاحتمال جديد، بل كدليل عودة التاريخ. هنا لا يحاكم الحدث بعينه، بل يحاكمه ضمن أرشيف وجداني يقول: هذا ما يحدث دائما. هذا الأرشيف ليس كذبا، لكنه ليس قاضيا مطلقا.

تضيف النظرية أن الاستعداد التشاؤمي الإيجابي لا يطلب من الإنسان إنكار تاريخه، بل يمنع التاريخ من احتكار الحاضر. فالخوف القديم يقدم معلومة عن الحساسية، لا حكما نهائيا على المستقبل. وكلما تعلم الوعي التفريق بين الاستدعاء والدليل، صار أقدر على استقبال الخيبة الممكنة بلا دمار كلي.

العنصر	عند الاختطاف	عند الحاكمية
التاريخ	قاض مطلق	شاهد يحتاج فحصا
الحاضر	نسخة من الماضي	حدث جديد له قرائن
الألم	دليل على النية	خبرة تحتاج ترجمة
الخوف	نبوءة	إشارة احتمالية

سؤال حاكمي

هل هذا الذي أشعر به دليل على الحدث الحالي، أم ذاكرة أثر تريد حمايتي لكنها توسع الحكم أكثر من الدليل؟

الآليات المعرفية والوجدانية للصلابة

المسار المعرفي يبدأ من تضخيم احتمال واحد وتحييد الاحتمالات الأخرى. يحدث تضييق في الانتباه، ثم يصعد الخوف إلى مركز القرار، ثم تصبح الأفكار أدوات تفتيش لا أدوات فهم. وعندما يطلب الوعي ضمانا لا يملكه الواقع، يتكرر الفحص ويزيد الضجيج.

المسار الوجداني يبدأ من ربط الخيبة بجرح قيمة: إن لم يحدث ما أريد، فهذا يعني أنني لا أستحق أو لا أملك مكانا أو لا مستقبل لي. عندئذ يتضخم الألم لأن الخيبة تحمل فوق حجمها: تحمل تاريخا، وجها، اعترافا، وصورة ذات. لذلك لا يكفي أن نقول: فكر بشكل منطقي، بل يجب تخفيف الحمل الرمزي عن الحدث.

نزع الحمل الكلي

الحدث قد يكون مؤلما، لكنه ليس بالضرورة كليا. الخيبة قد تكون دليلا على نقص مسار، لا على نقص الوجود. الاحتمال قد يكون عاليا، لا إلها.

الآلية	مظهرها	تدخل مساعفي
التضييق	سيناريو واحد	فتح ثلاثة احتمالات
التعميم	كل شيء انتهى	تحديد المجال المتضرر
الفحص	طلب يقين	فعل بلا يقين كامل
الاندماج	الفكرة = الحقيقة	رتبة معرفة وسجل دعاوى

الآليات الاجتماعية: الوجه والقرب والجمهور

الاحتمال لا يعيش في الرأس وحده. كثير من الصلابة تأتي من الجمهور الحقيقي أو المتخيل: ماذا سيقول الناس؟ كيف سأبدو إن فشلت؟ ماذا يعني أن يخذلني القريب؟ هنا يدخل تهديد الوجه، ويصبح الافتراض ليس فقط رغبة داخلية، بل حماية لصورة اجتماعية. لهذا قد تنهار الذات أمام حدث صغير لأنه وقع أمام عيون متخيلة.

القرب الاجتماعي يضاعف هذا الأثر. كلما كان الشخص أقرب، حملت أفعاله معنى أكبر. الصمت من بعيد معلومة قليلة؛ الصمت من قريب قد يصبح تهديدا لعلاقة كاملة. الاستعداد التشاؤمي الإيجابي يخفف هذه الكثافة بسؤال: هل معنى هذا الفعل يأتي من الدليل، أم من منزلة الفاعل عندي؟

المصدر الاجتماعي	كيف يزيد الصلابة	كيف نخفضه
الجمهور	يرفع كلفة التراجع	خصوصية التصحيح
القرب	يضخم التوقعات	حدود وقاموس
المكانة	تربط الخيبة بالوجه	فصل القيمة عن النتيجة
المقارنة	تحول المسار إلى سباق	معيار داخلي تدريجي

قاعدة اجتماعية

لا تسمح للجمهور المتخيل أن يصبح قاضيا على قيمة الذات قبل أن يقدم دليلا واضحا على حكمه أصلا.

النموذج العلاجي النظري وحدوده

نموذج الاستعمال العلاجي النظري يبدأ من عرض مثل القلق، الانتظار المؤلم، الحساسية تجاه رد الآخر، خوف الفشل، أو اجترار احتمال سيئ. لا يسأل النموذج: هل الفكرة صحيحة فقط؟ بل: ما الافتراض الذي تصلب؟ ما الوعاء الذي اختطف؟ ما السؤال الذي يطلب ضمانا؟ ما الفعل الصغير الذي يؤكد أنني لست أسير هذه النتيجة؟

يتكامل النموذج مع العلاج المعرفي في فحص الدليل، ومع العلاج ما وراء المعرفي في تغيير علاقة الشخص بالتفكير، ومع ACT في القبول والفعل القيمي. لكنه يضيف لغة الحاكمية: ليس المطلوب تغيير الفكرة فقط، بل تخفيض سلطتها. وليس المطلوب تقبل الشعور فقط، بل وضعه في وعاء أوسع. وليس المطلوب فعل قيمي فقط، بل فعل يثبت أن النتيجة ليست ربا.

تنبيه سريري

في الحالات الشديدة أو الخطرة لا يستعمل النموذج بديلا عن الرعاية. يمكن أن يكون لغة مساعدة للمعالج أو الباحث، لا أمرا ذاتيا للإنسان أن يتحمل وحده ما يحتاج سندا مهنيا.

محطة	سؤال
العرض	ما الذي يحدث الآن؟
الافتراض	ماذا يجب أن يحدث كي لا أنهار؟
الوعاء	أي معنى اختطفه الافتراض؟
الوكالة	ما الفعل الصغير الذي لا ينتظر الضمان؟

الأداة 1: خريطة الافتراض المتصلب

الأداة الأولى: خريطة الافتراض المتصلب. مدخلها جملة يتكرر حولها القلق: يجب أن يرد، يجب أن أنجح، يجب أن أطمئن، يجب أن أفهم الآن. يكتب الباحث أو الشخص الجملة، ثم يحدد رتبتها: رغبة، توقع، خوف، دليل، قرار، أو شرط قيمة. بعد ذلك يكتب: ماذا سيعني عدم تحققها؟

وظيفة الخريطة أن تفصل النتيجة عن المعنى الكلي. فإذا قال الشخص: إن لم يرد فأنا مرفوض، تكشف الخريطة أن الحدث هو عدم رد، أما المعنى فهو رفض، وأما الحكم الكلي فهو عدم قيمة. عندئذ يصبح التدخل ممكنا: نطلب دليلا لكل طبقة، لا للطبقة الأولى فقط.

الخطوة	العمل
1	اكتب الافتراض كما هو بلا تجميل
2	حدد رتبته المعرفية
3	اكتب معنى خيبته
4	افصل الحدث عن تفسيره عن حكم الذات
5	ضع بديلا واحدا وسؤالا أعلى

مخرج الأداة

افتراض من رتبته، لا حاكم على الذات. مثال: أريد الرد، أخاف غيابه، لكنه ليس دليلا كافيا على رفض كلي.

الأداة 2: محكمة تأجيل الكارثة

الأداة الثانية: محكمة تأجيل الكارثة. وهي محكمة صغيرة تمنع الانتقال من الاحتمال إلى الدمار. تبدأ بكتابة أسوأ تفسير حاضر، ثم تسأل: ما الدليل؟ ما الدليل المضاد؟ ما التفسير الأقل كارثية؟ ما الفعل الذي أستطيع فعله قبل اكتمال المعرفة؟ ما الضرر إن تعاملت مع الاحتمال كيقين؟

هذه الأداة لا تطلب إنكار الخوف. بل تطلب تأجيل ترقيته إلى حكم. فالخوف مسموح له أن يكون شاهدا، لكنه ليس قاضيا. والاحتمال مسموح له أن يدخل المجلس، لكنه لا يملك حق إصدار حكم نهائي بلا قرائن.

سؤال المحكمة	وظيفته
ما أسوأ تفسير؟	إخراج الخوف من الظل
ما رتبته؟	خفض اليقين الكاذب
ما تفسير منافس؟	فتح الوعاء
ما كلفة اعتباره يقينا؟	كشف سوء الاستعمال
ما الفعل المؤجل؟	استرداد الوكالة

قاعدة المحكمة

لا نمنع الكارثة من أن تكون احتمالاً، لكن نمنعها من أن تستولي على المحكمة قبل حضور الدليل.

الأداة 3: مصفوفة الاحتمالات الثلاثية

الأداة الثالثة: مصفوفة الاحتمالات الثلاثية. بدل أن يبقى الوعي بين نتيجتين: نجاة كاملة أو دمار كامل، تفتح المصفوفة ثلاثة أفق: أفضل احتمال، احتمال متوسط، أسوأ احتمال قابل للإدارة. الهدف ليس تزيين الواقع، بل منع الثنائية القاتلة.

يكتب الشخص في كل عمود: ماذا سيحدث؟ ماذا سأشعر؟ ماذا سأفعل؟ من أستعين؟ ما المعنى الذي يبقى؟ إذا لم يستطع ملء عمود الأسوأ بفعل واحد، فهذا يعني أن الوعاء لم يجهز بعد، لا أن الحياة انتهت. عندئذ يبدأ التدريب من فعل صغير جدا.

المسار	السؤال	المخرج
أفضل	إن حدث ما أريد، كيف أحفظ التواضع؟	لا عبادة للنجاح
متوسط	إن جاء ناقصا، ما الحد المقبول؟	مرونة
أسوأ	إن خاب، ما فعل النجاة؟	وكالة بلا ضمان

القيمة البحثية

تسمح المصفوفة بقياس انتقال الشخص من ثنائية صفرية إلى احتمالات مدرجة، وهو مؤشر مهم على مرونة الوعي.

الأداة 4: ماسح القرب المولد للخصومة

الأداة الرابعة: ماسح القرب المولد للخصومة. تستعمل في العلاقات القريبة التي تتكرر فيها خيبات صغيرة. لا تسأل: من المخطئ فقط؟ بل تسأل: ما التوقع الضمني؟ ما القاموس غير المعلن؟ ما الحد الذي ذاب؟ ما الإشارة الصغيرة التي تراكمت؟ وما معنى القرب عند كل طرف؟

هذه الأداة مهمة لأن وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي في العلاقات لا يعني توقع الخيانة، بل توقع أن القرب يحتاج هندسة. كثرة الحب لا تعوض فقر القاموس. وكثرة التفاعل لا تعوض ضعف الحدود. ومن لا يستعد لذلك قد يفسر كل احتكاك كإلغاء للذات.

محور المسح	علامة خطر	تدخل
التوقع	يجب أن يفهم بلا قول	إعلان التوقع
القاموس	كلمة واحدة بمعنيين	تعريف مشترك
الحدود	القرب = إلغاء المسافة	حد وقور
التراكم	إشارات صغيرة غير مصححة	تصحيح مبكر
الوجه	الاعتراف خسارة	خفض كلفة الاعتراف

قاعدة القرب

كل قرب بلا قاموس يضاعف احتمال الخصومة؛ وكل استعداد بلا حدود يتحول إلى استنزاف.

الأداة 5: مصفوفة القاموس التصوري

الأداة الخامسة: مصفوفة القاموس التصوري. مدخلها خلاف متكرر حول كلمة أو فعل: اهتمام، احترام، صمت، تأخر، اعتذار، حرية، خصوصية، قرب. يكتب كل طرف تعريفه العملي للكلمة، لا تعريفه القاموسي العام. ثم يكتب مثالين: ما السلوك الذي يحققها؟ وما السلوك الذي يخدشها؟

الهدف أن نمنع انهيار الوعي بسبب افتراض أن الآخر يستعمل القاموس نفسه. فاللاتوافق التصوري ليس خيانة بالضرورة. قد يكون اختلافا في نظام إنتاج المعنى. عندما يظهر هذا الاختلاف، يخف الدمار لأن الخيبة تنتقل من: هو لا يهتم بي، إلى: نحن نعرّف الاهتمام بطريقتين مختلفتين تحتاجان حاكمية مشتركة.

الكلمة	تعريفي	تعريف الآخر	نقطة مشتركة
الاهتمام	سؤال ومتابعة	احترام المسافة	سؤال محدد بلا ضغط
الاعتذار	اعتراف بالأثر	توضيح النية	جمع الأثر والنية
القرب	تواصل دائم	حضور عند الحاجة	اتفاق على حد أدنى
الاحترام	عدم مقاطعة	عدم تدخل	لغة وحدود

مخرج الأداة

قاموس مشترك أدنى يمنع تحويل اختلاف التعريف إلى حكم على المحبة أو القيمة.

الأداة 6: بطاقات السؤالات التوليدية

الأداة السادسة: بطاقات السؤالات التوليدية. وهي مجموعة أسئلة جاهزة تستعمل عندما يبدأ الوعي في الدوران. لا تعطى كإجابات، بل كبوابات. كل بطاقة تنقل السؤال من ضمان النتيجة إلى حاكمية الفعل والمعنى.

تكتب البطاقة في صيغة قصيرة: ما الذي أطلب ضمانه الآن؟ ما الدليل وما الاستدعاء؟ ما الوعاء المختطف؟ ما المعنى الذي أستطيع توزيعه؟ ما الفعل الذي لا ينتظر يقينا؟ ما السؤال الأعلى الذي لو اشتغلت به لانخفض الدمار؟

البطاقة	السؤال
رتبة الاحتمال	هل أتعامل مع خوف كأنه دليل؟
الوعاء المختطف	أي جزء من حياتي جعلته كل الحياة؟
الوكالة	ما أصغر فعل لا يحتاج طمأنينة؟
الزمن	هل حكمت على المستقبل من لحظة واحدة؟
العلاقة	هل فشل القاموس صار عندي فشل محبة؟
محكمة الهدم	ما النموذج المنافس لتفسيري؟

الحد

السؤال التوليدي ليس حفرة فلسفية؛ إن لم يفتح فعلا أو رتبة أو معنى أوسع فهو سؤال اجتراري متنكر.

المقاييس والمؤشرات الأولية

لكي تصبح النظرية قابلة للبحث، تقترح الورقة تسعة مؤشرات أولية. لا تدعي هذه المؤشرات صلاحية نفسية جاهزة، لكنها تمنح الباحث لغة قياس. يمكن تحويلها لاحقا إلى استبيان، مقابلة، ترميز يوميات، أو تجربة مخبرية.

الرمز	الاسم	ما يقيس؟
RFI	مؤشر تصلب الافتراض	مدى ربط النتيجة بقيمة الذات
PCDI	مؤشر الدمار الافتراضي	احتمال الانهيار عند الخيبة
PPRC	وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي	الاستعداد مع وكالة
QOI	انفتاح السؤال	تحول السؤال من ضمان إلى فعل
VMI	تعدد الأوعية	توزيع المعنى على مجالات
AFI	فعل الوكالة الصغير	وجود فعل قابل للتنفيذ
FTR	تهديد الوجه	كلفة الخيبة اجتماعيا
GDI	تباعد التعريفات	اختلاف القاموس
PHS	قابلية خصومة القرب	تراكم الاحتكاك والتوقع

كل مؤشر يحتاج سلم قياس من صفر إلى خمسة، مع أمثلة سلوكية لا عبارات عامة. مثلا RFI = صفر عندما يقول الشخص: أفضل هذا وأتحمل غيره، وخمسة عندما يقول: إن لم يحدث فهذا يعني أنني انتهيت.

الفرضيات البحثية الثماني عشرة

تنتج النظرية ثماني عشرة فرضية قابلة للاختبار. الفرضية الأولى: الأشخاص ذوو تصلب افتراض عال سيظهرون دمارا نفسيا أسرع عند خيبة توقع صغيرة مقارنة بذوي مرونة افتراض أعلى. الثانية: إدخال سؤال توليدي قبل النتيجة سيخفض شدة الاجترار بعد النتيجة. الثالثة: وجود فعل وكالة صغير يقلل انتقال الخيبة إلى حكم على قيمة الذات.

الرابعة: في العلاقات القريبة، يزيد غياب القاموس المعلن أثر الخيبات الصغيرة على الخصومة. الخامسة: تهديد الوجه يرفع رفض الاعتراف حتى عندما تكون الوقائع واضحة. السادسة: تدريب محكمة تأجيل الكارثة يخفض تحويل الاحتمالات إلى يقين. السابعة: تعدد الأوعية المعنوية يخفض PCDI. الثامنة: التاريخ الشخصي المستثار يزيد تضخيم النتيجة إذا غابت مراتب المعرفة.

التاسعة: التفاؤل القائم على النتيجة يتنبأ بصدمة أعلى من تفاؤل الوكالة عند خيبة السيناريو. العاشرة: مصفوفة الاحتمالات الثلاثية تقلل التفكير الثنائي. الحادية عشرة: بطاقات السؤالات تزيد QOI. الثانية عشرة: القبول المبدئي يخفض الشنآن، لكن أثره على الهدوء الداخلي يتوسطه عدم عبودية الاعتراف. الثالثة عشرة إلى الثامنة عشرة تختبر أثر الأدوات الست منفردة ومجتمعة، ومقارنتها بتدخلات معرفية معيارية.

شرط البحث

كل فرضية يجب أن تذكر نموذجها المنافس: ربما السبب ليس مرونة الافتراض بل الدعم الاجتماعي، النوم، المزاج، أو شدة الحدث. لذلك لا تصح النظرية إلا بالمقارنة.

تصميمات اختبار وتجريب أولية

تصميم اختبار أول: تجربة خيبة توقع مصغرة. يعطى المشاركون توقعا إيجابيا محتملا ثم تظهر نتيجة ناقصة. تقاس شدة الانفعال، الاجترار، المرونة، وسرعة العودة إلى فعل بسيط. تقارن مجموعة تلقت أسئلة توليدية ومصفوفة احتمالات مع مجموعة تلقت طمأنة عامة ومجموعة ضابطة.

تصميم ثان: دراسة يوميات طولية لمدة أربعة أسابيع. يكتب المشاركون يوميا افتراضا مهما، رتبته، درجة تصلبه، النتيجة، وشدة الدمار أو التماسك. يسمح هذا بتتبع علاقة RFI وPCDI عبر الزمن، ومعرفة هل التدريب على مراتب الاحتمال يغير منحنى الاستجابة للخيبة.

تصميم ثالث: تحليل علاقات قريبة. ترمز المحادثات وفق: توقع ضمني، قاموس خفي، تهديد وجه، قبول مبدئي، حد وقور، خيبة صغيرة، وتصعيد. يختبر هل القرب يزيد الخصومة عندما يغيب القاموس، وهل الاستعداد التشاؤمي الإيجابي يمنع تحويل الخيبة إلى حكم كلي.

التصميم	المتغير المستقل	المتغير التابع
مخبري	سؤال توليدي/طمأنة/ضبط	اجترار، انفعال، فعل
يوميات	تصلب الافتراض	دمار/تماسك
علاقات	القاموس والحدود	خصومة/تصحيح
مقابلات	التاريخ المستثار	معنى الخيبة

دراسات حالة تطبيقية مختصرة

دراسة حالة أولى: انتظار رد من شخص قريب. الافتراض المتصلب: يجب أن يرد بسرعة وإلا فهو لا يهتم. الخيبة: تأخر الرد. التفسير الكلي: أنا غير مهم. التدخل المساعفي: فصل الحدث عن التفسير، كشف قاموس الاهتمام عند الطرفين، وضع احتمال متوسط، وفعل وكالة: تأجيل الحكم وكتابة سؤال واضح لاحق لا اتهامي.

دراسة حالة ثانية: مشروع مهني. الافتراض: إن لم ينجح هذا المسار، فكل جهدي ضاع. الوعاء المختطف: وعاء المستقبل والهوية. التدخل: تحويل النجاح من نتيجة واحدة إلى شبكة نتائج: تعلم، علاقة، ملف، تجربة، نسخة ثانية. الفعل الصغير: استخراج مكسب واحد قابل للنقل حتى لو فشل المشروع.

دراسة حالة ثالثة: قلق معرفي. الافتراض: يجب أن أفهم الآن وإلا فأنا تائه. السؤال المغلق يطلب يقينا فوريا. التدخل: فضاء أسئلة توليدية: ما الجزء الذي أحتاج فهمه الآن؟ ما الذي يمكن تأجيله؟ ما الفعل الذي يسبق الفهم الكامل؟ هكذا لا يصبح غياب اليقين دليلا على الانهيار.

الدروس

في الحالات الثلاث لا ننكر الألم، بل نمنع دمجه مع حكم كلي. الألم يبقى إشارة؛ الدمار يمنع من أن يكون قاضيا.

بروتوكول جلسة MCD-Q المقترح

بروتوكول جلسة MCD-Q للاستعداد التشاؤمي الإيجابي يتكون من ثماني محطات: 1) تسمية العرض، 2) استخراج الافتراض، 3) تحديد رتبته، 4) كشف معنى خيبته، 5) تحديد الوعاء المختطف، 6) فتح سؤال توليدي، 7) اختيار فعل وكالة صغير، 8) قياس الأثر الراجع. لا تنتقل الجلسة إلى الطمأنة قبل أن يظهر الافتراض الحاكم.

مثال صياغة: العرض هو قلق شديد. الافتراض: يجب أن يطمئنني الآخر. الرتبة: رغبة وخوف لا دليل. معنى الخيبة: لست مهما. الوعاء المختطف: الاعتراف الاجتماعي. السؤال التوليدي: ما الفرق بين حاجتي إلى الاعتراف ودليل الإلغاء؟ الفعل: إرسال سؤال واضح أو الانتظار المحدد زمنيا مع فعل مستقل. الأثر: هل انخفض الاجترار؟

المحطة	المخرج
العرض	جملة واضحة
الافتراض	صيغة يجب/إن لم
الرتبة	رغبة/خوف/دليل/قرار
المعنى	ما الذي سيعنيه الفشل؟
الوعاء	اعتراف/أمان/مستقبل/قيمة
السؤال	سؤال أعلى
الفعل	خطوة صغيرة
الأثر	قياس بعدي

قاعدة

لا قيمة لبصيرة لا تنتج فعلا صغيرا، ولا قيمة لفعل يكرر عبودية الافتراض.

تحويل النظرية إلى ممارسة يومية وبحثية

في التطبيق اليومي، يمكن بناء دفتر الاستعداد الوعائي. في الصباح يكتب الشخص افتراضا واحدا يخاف تصلبه، ثم يضع له ثلاثة احتمالات، وسؤالا توليديا، وفعل وكالة. في المساء يراجع: هل تحقق الافتراض؟ هل خاب؟ هل انهرت كما توقعت؟ ما الذي تعلمته عن قدرة الوعاء؟

في العلاقات، يمكن استعمال جلسة قاموس أسبوعية قصيرة: كلمة واحدة فقط، مثل اهتمام أو احترام. يشرح كل طرف معناها العملي، لا نواياه الجميلة. الهدف تخفيض خصومة القرب قبل تراكمها. في المشاريع، يستعمل الشخص مصفوفة خسارة مسبقة: إن فشل هذا، ماذا سأحفظ؟ ماذا سأتعلم؟ ماذا سأعيد استعماله؟

المجال	ممارسة
يومي	دفتر افتراض واحد
علاقي	كلمة قاموس أسبوعية
مهني	مصفوفة خسارة قابلة للنقل
معرفي	سؤال أعلى قبل البحث
جسدي	تمييز الإشارة عن النبوءة

الشرط

لا تتحول الممارسة إلى فحص قهري. إذا صارت الأدوات نفسها مصدرا للدوران، تدخل محكمة الهدم: هل أستعمل الأداة لأفهم أم لأضمن؟

الفجوات البحثية التي يسدها الإطار

تملأ النظرية فجوة بين المرونة النفسية والتوقعات: فهي لا تكتفي بقول كن مرنا، بل تسأل: أين تصلب الافتراض؟ وأي وعاء اختطف؟ وتملأ فجوة بين التفاؤل والتشاؤم: فهي تقدم نموذجا ثالثا لا ينكر الخيبة ولا يعبدها. وتملأ فجوة بين العلاج الفردي والعلاقات: فهي تشرح كيف يصير القرب مصدر خصومة عندما يحمل افتراضات غير مترجمة.

وتملأ فجوة بين السؤال والمعنى: كثير من الألم لا ينتج من نقص جواب، بل من سوء السؤال. لذلك تدخل فضاءات السؤالات التوليدية كأداة تأسيسية. كما تملأ فجوة بين علم النفس النظري والذكاء الاصطناعي الوكيل: إذ يمكن لوكيل ذكي أن يساعد المستخدم على كشف تصلب افتراضه دون إعطاء طمأنة كاذبة.

الفجوة	حل الإطار
تفاؤل/تشاؤم	استعداد احتمالي مع وكالة
فرد/علاقة	القرب والقاموس والحاكمية
فكرة/حاكمية	رتبة الافتراض لا محتواه فقط
جواب/سؤال	فضاءات توليدية
نظرية/أداة	مؤشرات وبروتوكولات

القيمة

تؤسس الورقة طبقة بحثية اسمها: سيكولوجيا الاحتمال الحاكمي، داخل علم النفس النظري الوعائي المساعفي.

محكمة الهدم: أقوى الاعتراضات

محكمة الهدم الأولى: قد تكون النظرية إعادة تسمية للمرونة أو ACT أو العلاج المعرفي. الجواب: تتقاطع معها، لكنها تضيف متغيرا مركزيا هو تصلب الافتراض داخل وعاء حاكمي، وتربطه بالقرب واللاتوافق التصوري والسؤال التوليدي. يجب إثبات هذا الفرق بتصميمات مقارنة لا باللغة.

محكمة الهدم الثانية: قد تتحول النظرية إلى دعوة للتشاؤم. الجواب: معيارها الوكالة. إن زاد التشاؤم الشلل فهو فشل للنظرية. محكمة الهدم الثالثة: قد يستعملها شخص مؤذ ليقول للآخر: لا تتصلب في توقعك مني. الجواب: الاستعداد لا يلغي الحدود ولا المحاسبة؛ بل يمنع الدمار الداخلي مع حفظ الحق في الانسحاب أو النقد.

محكمة الهدم الرابعة: قد تبالغ النظرية في الحاكمية وتغفل البيولوجيا. الجواب: الورقة تصرح أن النوم، الاضطراب المزاجي، الصدمات، المواد، والجسد عوامل قد تسبق المعنى أو تضخمه. النظرية طبقة تفسيرية لا بديل عن الطبقات الأخرى.

نتيجة المحكمة

تبقى النظرية قوية إذا ظلت مشروطة: استعداد لا سوداوية، وكالة لا إنكار، حدود لا تبرير، اختبار لا يقين.

النسخة المعدلة بعد الهدم

بعد محكمة الهدم، تصاغ النظرية المعدلة هكذا: وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي هو قدرة مشروطة، قابلة للتدريب والقياس، على حمل احتمال غير مرغوب دون تحويله إلى حكم كلي على الذات أو العلاقة أو المستقبل، عبر مرونة الافتراض، توزيع الأوعية، سؤال توليدي، وفعل وكالة صغير. لا تدعي النظرية منع الألم، بل تخفيض الدمار الفوري الناتج عن تقديس الافتراض.

تعدل النظرية أيضا حدودها: لا تطبق لتطبيع الأذى، ولا لتبرير بقاء شخص في علاقة مؤذية، ولا لإلغاء الغضب المشروع، ولا كبديل عن العلاج أو الدواء. وتعدل لغتها: ليست كل خيبة درسا، وليست كل صدمة فرصة، وليس كل استعداد بطولة. أحيانا يكون الاستعداد الحقيقي هو طلب مساعدة، أو وضع حد، أو الانسحاب.

قبل الهدم	بعد الهدم
توقع السوء كي لا تنهار	حمل الاحتمال السيئ مع حفظ الوكالة
لا تتعلق بنتيجة	أحب النتيجة دون عبادتها
كل ألم سؤال	بعض الألم جسد وخطر ويحتاج رعاية
القرب يولد الخصومة	القرب يزيد احتمالها إذا غاب القاموس والحدود

الصيغة النهائية

أستعد للخيبة الممكنة كي لا تصير إلها نفسيا، وأحفظ الأمل في الوكالة لا في ضمان النتيجة.

الحدود الأخلاقية والمنهجية

الأخلاق المركزية في هذه المدرسة هي عدم تحويل النظرية إلى سوط. لا يقال للمتألم: أنت انهرت لأنك تصلبت. بل يقال: هناك آلية قد تزيد ألمك، ويمكن فهمها برفق إن توفرت السلامة. اللغة المساعفية يجب أن تحمي الكرامة لا أن تصنع ذنبا معرفيا جديدا.

الحد الثاني: لا ينبغي استعمال الاستعداد التشاؤمي الإيجابي لتخفيض مطالب العدالة. إذا كان الخطر حقيقيا أو الإساءة قائمة، فالاستعداد ليس قبول الأذى. هو تجهيز داخلي مع حق خارجي في الحد والدفاع. والقبول المبدئي نفسه لا يبرر قبول الاستغلال، بل يعمل فقط في مجال يحترم الحدود.

الحد الثالث: لا ينبغي خلط النظرية بالدين أو الفلسفة كبرهان تجريبي. يمكن أن تستلهم الحاكمية الترتيبية معنى أعمق، لكن البحث النفسي يحتاج قياسا ومقارنة ونقدا. وكل لغة تأسيسية لا تدخل محكمة الهدم تتحول إلى أيديولوجيا.

الخطر	التصحيح
لوم الضحية	التفسير لا يعني مسؤولية كاملة
تبرير الإساءة	الحدود مقدمة على التوافق
سوداوية	المعيار هو زيادة الوكالة
روحانية بلا قياس	رتب معرفة واختبار
فحص قهري	الأداة تنتهي بفعل لا دوران

تحويل النظرية إلى قاعدة معرفة ووكيل مساعد

يمكن تحويل النظرية إلى قاعدة معرفة لوكيل ذكاء اصطناعي علاجي مساعد غير بديل عن المختص. لا يعطي الوكيل تشخيصا، بل يساعد المستخدم على تنظيم السؤال: ما الافتراض؟ ما رتبته؟ ما الوعاء؟ ما الاحتمالات الثلاثة؟ ما الفعل الصغير؟ ما حدود السلامة؟

في نظام HAKIM-MCD، تعمل النظرية كطبقة Vascular Readiness Router: تكتشف تصلب الافتراض، توجه الموارد إلى محكمة الكارثة، تطلب سؤالا توليديا، ثم تختار تدخلا لغويا قصيرا. إذا ظهرت مؤشرات خطر عالية، ينتقل النظام إلى بروتوكول أمان لا إلى تحليل فلسفي.

وحدة الوكيل	وظيفتها
Assumption Detector	كشف صيغة يجب/إن لم
Rank Classifier	رغبة/خوف/دليل/قرار
Vessel Mapper	تحديد الوعاء المختطف
Question Generator	إنتاج سؤال أعلى
Agency Selector	فعل صغير
Safety Gate	تحويل إلى دعم مهني عند الخطر

قاعدة تصميم

لا يقدم الوكيل طمأنة مطلقة؛ يقدم حاكمية واحتمالات وفعل أمان.

إعلان المدرسة: علم النفس النظري الوعائي المساعفي

تعلن هذه الورقة نواة علم النفس النظري الوعائي المساعفي بوصفه مدرسة ناشئة تدرس الوعي النفسي لا كأعراض منفصلة، بل كأوعية ومعان وأسئلة وحاكميات. مركز المدرسة أن الألم يتضخم عندما يختطف وعاء واحد المعنى كله، وأن التعافي النظري يبدأ من توسيع الوعاء، تصعيد السؤال، وترتيب الاحتمال.

تتكون المدرسة من أربع ركائز: 1) الوعاء: أين يحمل المعنى؟ 2) السؤال: ما الذي فتح الفرق؟ 3) الحاكمية: من يرتب الدليل والقيمة والفعل؟ 4) الأثر الراجع: هل أنتج الفعل ثباتا أو زاد الدوران؟ هذه الركائز تسمح بدمج نظريات القبول المبدئي، القرب المولد للخصومة، الانسداد التصوري، والسؤالات التوليدية داخل إطار واحد.

الركيزة	وظيفتها
الوعاء	منع اختطاف المعنى
السؤال	فتح الفرق الحاكم
الحاكمية	ترتيب الاحتمال والقيمة
الوكالة	فعل صغير
محكمة الهدم	منع التقديس
القاموس	منع خصومة القرب

تعريف المدرسة

علم يدرس كيف يتحول المعنى إلى وعاء، والوعاء إلى حاكمية، والحاكمية إلى فعل أو انهيار، وكيف يعاد فتحها بسؤال أعلى وحدود ووكالة.

البرنامج البحثي المستقبلي

البرنامج البحثي المقترح في ثلاث مراحل. المرحلة الأولى: بناء المقاييس الأولية RFI وPCDI وPPRC وQOI، وتحكيمها لغويا ونظريا، ثم اختبار صدقها الظاهري بمقابلات. المرحلة الثانية: تجارب صغيرة تقارن الأسئلة التوليدية بالطمأنة العامة، وتختبر أثر مصفوفة الاحتمالات على الاجترار. المرحلة الثالثة: دراسات طولية في العلاقات والمشاريع والانتظار الاجتماعي.

المحاور المقترحة: سيكولوجيا الانتظار، خيبة الاعتراف، خوف الفشل المهني، القرب العائلي والزوجي، الاستعداد قبل الاختبارات أو المقابلات، القلق المعرفي، الحساسية للردود الرقمية، ووكالة الفعل تحت احتمال ناقص. كل محور يحتاج عينة، أدوات، ومقارنة بنماذج قائمة.

المرحلة	المخرج
1 - بناء المفاهيم	تعريفات، مقاييس، مقابلات
2 - اختبارات قصيرة	تجارب وسيناريوهات
3 - طولية	يوميات وعلاقات ومشاريع
4 - تطبيق رقمي	وكيل مساعد وسلامة
5 - مراجعة	محكمة هدم مقارنة

معيار النجاح

إذا لم تتنبأ المؤشرات بسلوك أو انخفاض اجترار أفضل من المقاييس العامة، يجب تعديل النظرية لا تزويقها.

المعجم التشغيلي المختصر

المعجم التشغيلي المختصر: الافتراض المتصلب هو احتمال مفضل أو مخيف اكتسب سلطة تفوق دليله. الوعاء المختطف هو مجال معنى احتكره خوف أو نتيجة. الدمار النفسي الفوري هو انتقال سريع من خيبة محددة إلى حكم كلي على الذات أو المستقبل. التفاؤل الوكالي هو أمل قائم على الفعل لا على ضمان النتيجة.

القرب المولد للخصومة هو قابلية العلاقة القريبة لإنتاج عداء من كثافة التوقعات وتكرار الاحتكاك وضعف القاموس. اللاتوافق التصوري هو فشل إنتاج معنى مشترك لأن كل طرف يستقبل الحدث داخل حاكمية تعريفية مختلفة. فضاء السؤال التوليدي هو نظام أسئلة يفتح بدائل ورتب معرفة وأفعالا.

المفهوم	تعريف سطر واحد
RFI	درجة تصلب الافتراض
PCDI	خطر الدمار عند خيبة الافتراض
PPRC	قدرة الاستعداد مع وكالة
QOI	انفتاح السؤال
VMI	تعدد الأوعية
AFI	قابلية الفعل الصغير
PHS	قابلية خصومة القرب

قاعدة المعجم

كل مصطلح لا ينتج سؤالا أو مؤشرا أو أداة، يعاد ضغطه أو حذفه في النسخة القادمة.

الخاتمة والمراجع التأسيسية المقترحة

الخاتمة. تؤسس هذه الورقة نظرية مساعف في وعي الاستعداد التشاؤمي الإيجابي بوصفها طبقة مركزية في علم النفس النظري الوعائي المساعفي. أهم ما تقدمه أنها تنقل سؤال الخيبة من: كيف أضمن أن يحدث ما أريد؟ إلى: كيف أحفظ الوكالة والمعنى إذا لم يحدث؟ وبذلك لا تقتل الأمل ولا تعبد الخوف، بل تجعل الاحتمال السيئ موضوع حاكمية لا موضوع دمار.

القيمة الكبرى للنظرية أنها تجمع بين الداخل والخارج: الداخل حيث الافتراض والوعاء والسؤال، والخارج حيث القرب والقبول واللاتوافق والوجه الاجتماعي. فالإنسان لا ينهار من حدث مفرد فقط؛ ينهار عندما يصبح الحدث ممثلا للكل. والاستعداد التشاؤمي الإيجابي يمنع هذا التمثيل الكلي عبر مراتب المعرفة، تعدد الأوعية، السؤال الأعلى، والفعل الصغير.

مراجع تأسيسية مقترحة للاستئناس: Aaron Beck في العلاج المعرفي؛ Albert Ellis في العقلاني الانفعالي؛ Steven Hayes في ACT؛ Adrian Wells في العلاج ما وراء المعرفي؛ Erving Goffman في حفظ الوجه؛ John Nash في التوازن؛ Pettigrew and Tropp في الاتصال بين الجماعات؛ Pierre Bourdieu في الهابيتوس؛ Karl Friston في التنبؤ والطاقة الحرة؛ Stanislas Dehaene وBernard Baars في فضاء العمل العالمي.

الصيغة المؤسسة

لا أجعل النتيجة شرط وجودي، ولا أجعل الخوف قاضيا، ولا أجعل القرب ضمانا، ولا أجعل السؤال سجنا. أستعد، أفتح، أحكم، وأفعل.