ما وراء الموقفية

نظرية الأفق العابر للموقف والعبور الاستراتيجي تحت الضغط

Trans-Situational Horizonism (TSH)

A Theory of Temporal Passage, Strategic Non-Resistance, and Preserved Agency Under Pressure

أطروحة مركزية: ليست كل حالة مكروهة قابلة للدفع في لحظة حدوثها، وفي بعض البنى الزمنية لا يصبح دفعها أو تجاوزها ممكنًا إلا بعد أن تمضي مرحلة منها كما هي. عندئذ يكون العقل العملي الأعلى هو نقل مركز الانتباه من «إلغاء الموقف الآن» إلى «حفظ القدرة والاتجاه نحو ما بعده»، من غير استسلام ولا إنكار ولا تعطيل للفعل حين يصبح ذا رافعة حقيقية.

ورقة تأسيسية فلسفية-علمية: صياغة نظرية، نموذج سببي، Formalization، فروض قابلة للتكذيب، بروتوكولات اختبار، وحدود أخلاقية وتطبيقية.

الملخص

تقترح هذه الورقة «ما وراء الموقفية» بوصفها مذهبًا في العقل العملي ونظرية لاتخاذ القرار تحت الضغط عندما تكون قابلية التحكم في الموقف منخفضة الآن لكنها قد ترتفع لاحقًا، أو عندما يكون الانتقال إلى الحالة المرغوبة مقيدًا بزمن أو تسلسل لا يمكن اختزاله بالقوة المباشرة. تنطلق النظرية من ملاحظة أن الألم الأولي للموقف قد يتضاعف إلى «ضغط ثانوي» ناتج عن محاولة إجبار الواقع على أن يتوقف عن كونه ما هو عليه قبل أن تتوافر شروط تغييره. وتفترض أن العقل يستطيع خفض هذا الضغط لا بإنكار القيمة ولا بالاستسلام، بل بتحويل هدفه من تحسين الحالة اللحظية فقط إلى تحسين «مسار الحالات» عبر الزمن: صيانة الطاقة المعرفية، حفظ الخيارات، منع القرارات غير القابلة للعكس، والاستعداد لنافذة الفعل التالية. نسمي هذا النمط «العبور الاستراتيجي» Strategic Passage، ونميز بينه وبين السلبية، learned helplessness، القبول العلاجي، والرواقية والـ wu-wei. نقترح نموذجًا رياضيًا أوليًا يجمع قابلية التحكم الفورية والمتأخرة، تكلفة المقاومة، خطورة التأخير، وقيمة الخيار المستقبلي، ثم نشتق منه تنبؤات قابلة للاختبار وتجارب مخبرية وميدانية. الادعاء المركزي ليس أن «القبول أفضل دائمًا»، بل أن مقاومة الحالة ذات الرافعة المنخفضة قد تكون غير عقلانية إذا كانت لا تقصر زمنها ولا تقلل ضررها بينما تستنزف القدرة التي ستكون مطلوبة عندما تصبح السيطرة ممكنة.

الكلمات المفتاحية: الضغط، القابلية للتحكم، الأفق الزمني، الفعل، القبول، الوكالة، حفظ الخيارات، المرونة النفسية، **Active Inference، Decision Theory، Temporal Control**.

1. المشكلة: حين يصبح دفع الموقف جزءًا من الموقف

هناك حالات لا يكون فيها سبب الضغط هو الحدث وحده. قد يكون الحدث مؤلمًا أو محبطًا، لكن طبقة ثانية من المعاناة تنشأ من حكم ضمني يقول: «يجب ألا يكون هذا موجودًا الآن، ويجب أن يزول الآن». إذا كانت قدرة الفاعل على تغيير الحالة في اللحظة الراهنة ضعيفة، يتحول هذا الحكم إلى صراع بين نموذج داخلي يطالب بحالة G وواقع حاضر S لا يملك الفاعل رافعة كافية لتحويله. وكلما شدد الفاعل على وجوب التطابق الفوري، ارتفع إنفاقه المعرفي والانفعالي والسلوكي من غير ضمان أن يقترب من G.

المثال البنيوي ليس «تحمّل السيئ» بإطلاق، بل موقف له بوابة زمنية: انتظار نتيجة لا يمكن استعجالها، انقضاء إجراء، انتهاء فترة ألم قصيرة مع علاج قائم، مرور موجة انفعالية، انتهاء اجتماع أو رحلة أو ظرف لا يسمح بالخروج الآمن، أو أزمة يكون التدخل الفوري فيها أقل فاعلية من تجهيز فعل لاحق. في هذه الحالات قد يكون الطريق إلى دفع ما نكره مارًّا - مفارقيًا - عبر السماح لجزء من الموقف بأن ينقضي كما هو.

من هنا تنشأ المسألة الفلسفية: ما هو الفعل العقلاني حين لا يكون الهدف النهائي متاحًا بوصفه فعلًا مباشرًا الآن؟ وما الذي يميز «العبور» عن الاستسلام؟ وكيف يمكن أن يكون عدم الدفع اللحظي فعلًا عالي الوكالة؟

2. الاسم والهوية النظرية

نسمي المذهب «ما وراء الموقفية» Trans-Situational Horizonism (TSH). «ما وراء» هنا لا يعني الهروب الذهني من الواقع، بل اختيار وحدة تحليل أكبر من اللحظة. الموقف الحالي ليس العالم كله، وليس النتيجة النهائية، بل مقطع في مسار ديناميكي. والفاعل لا يعرّف نجاحه بقدرته على إلغاء كل حالة مكروهة فور ظهورها، بل بقدرته على عبور الحالات مع الحفاظ على اتجاهه ووكالته وقيمة خياراته المستقبلية.

الوحدة الأساسية ليست State Utility وحدها، بل Trajectory Utility: قيمة المسار الذي يمر بالحالة الحالية إلى حالات لاحقة. لذلك قد تكون حالة لحظية أسوأ قليلًا لكنها تحفظ القدرة والخيارات أفضل من محاولة عنيفة لتحسين اللحظة تنتهي بخسارة موارد، أو قرار غير قابل للعكس، أو إغلاق نافذة مستقبلية أعلى قيمة.

3. المفاهيم الأولية: أنطولوجيا النظرية

التعريف التشغيلي	المفهوم
الحالة الخارجية والداخلية ذات الصلة بالفعل في الزمن t.	الموقف S(t)
منطقة حالات مرغوبة، لا نقطة نفسية واحدة فقط.	الهدف G
مقدار قدرة الفعل الآن على تغيير المسار في اتجاه الهدف.	القابلية الفورية C_0
الرافعة المتوقعة بعد مرور زمن τ أو تحقق شرط.	القابلية المتأخرة $C\tau$
أقرب زمن/شرط يصبح بعده انتقال معين ممكنًا أو ذا جدوى.	بوابة الزمن *T
الطاقة والانتباه والضرر الجانبي الناتج عن دفع الحالة الحالية.	تكلفة المقاومة K_r
كلفة البقاء الآمن والمؤقت إلى حين نافذة الفعل.	تكلفة العبور K_p
قيمة الاحتفاظ بإمكانات متعددة وعدم حرقها بقرار مبكر.	قيمة الخيار O
الضغط الناتج عن مطالبة الواقع بالتغير قبل امتلاك رافعة كافية.	الضغط الثانوي P_2
خفض المقاومة العقيمة مؤقتًا مع بقاء المراقبة والاستعداد والفعل المشروط.	العبور الاستراتيجي SP
تمثيل صريح للحالة اللاحقة والخطوات الممكنة بعد انقضاء البوابة الحالية.	أفق ما بعد الموقف H

4. المبادئ المؤسسة

- مبدأ عدم اختزال الزمن: بعض المشكلات ليست «شيئًا سيئًا» فقط، بل عمليات لها مدة وشروط انتقال. محاولة حذف الزمن من المشكلة قد تنتج قرارًا غير ممكن فيزيائيًا أو اجتماعيًا.
- مبدأ الرافعة المتغيرة: قابلية التحكم ليست ثابتة، قد تكون C_0 منخفضة بينما $C\tau$ مرتفعة. لذلك ثنائية «أستطيع/لا أستطيع» أقل دقة من سؤال «متى وبأي شرط أستطيع؟».
- مبدأ الضغط المزدوج: الضرر الكلي = ضرر الحالة + ضرر صراع غير منتج مع عدم قابليتها الراهنة للتغيير.
- مبدأ حفظ الوكالة: عدم الفعل اللحظي لا يكون عقلانيًا إلا إذا كان يحفظ أو يزيد القدرة على الفعل اللاحق، لا إذا كان يلغيها.
- مبدأ أولوية السلامة: إذا كان التأخير يرفع خطر ضرر جسيم أو غير قابل للعكس، تسقط أولوية العبور ويصبح التدخل/الخروج/طلب المساعدة مقدمًا.
- مبدأ ما بعد الموقف: الهدف الإدراكي تحت الضغط هو إبقاء المستقبل ممثلًا في الذهن كي لا تتحول اللحظة إلى كون مغلق.

5. الفرضية المركزية: بوابة العبور الزمني

نقترح «فرضية بوابة العبور الزمني» Temporal Passage Gate Hypothesis: إذا كان الوصول إلى الهدف G يتطلب تحقق شرط زمني أو خارجي B لا يستطيع الفاعل تسريعه إلا بقدر هامشي، فإن الزيادة في جهد المقاومة قبل B لا تكون نافعة إلا بقدر ما تغيّر احتمالات B أو تقلل ضرر الطريق إليه. ما زاد على ذلك يتحول إلى تكلفة صافية.

Let T* = earliest reachable time for G under current constraints. If ∂T*/∂u ≈ 0 and ∂K(u)/∂u > 0, then increasing u before T* lowers expected utility unless it reduces hazard or increases future controllability.

هذه صيغة محدودة وليست «قانونًا كونيًا». لكنها تلتقط جوهر النظرية: حين تكون مشتقة زمن الوصول بالنسبة للجهد شبه صفرية، يصبح مزيد من الدفع استهلاكًا لا تسريعًا. الفعل الأمثل يتحول من forcing إلى preserving: حفظ الموارد، المعنى، الخيار، الاستعداد، والمعلومة.

6. نموذج رسمي أولي

نفترض أن الفاعل يختار بين سياسة مقاومة فورية π_r وسياسة عبور استراتيجي π_p أو سياسة هجينة π_h. نقيس جدوى السياسة عبر منفعة مسارية متوقعة لا عبر راحة اللحظة فقط:

$$J(\pi) = E[\ \Sigma\ \gamma^t\ (\ V(S_t) - H_t - K_t\ ) + \beta\ O_t + \eta\ A_t\ ]$$

حيث V قيمة الحالة، H الخطر، K تكلفة التنفيذ/المقاومة، O قيمة الخيارات المستقبلية، وA القدرة المتبقية على الفعل Agency Capacity. في نموذج مبسط، يمكن تعريف «مؤشر الرافعة الفورية» و«مؤشر الرافعة المؤجلة» كما يلي:

$$L_now = C0 \cdot \Delta V_now - K_resistance - R_irreversible$$
$$L_future(\tau) = C\tau \cdot \Delta V_future - K_passage(\tau) + \lambda\ O(\tau) + \mu\ A(\tau)$$

توصي النظرية بالعبور الاستراتيجي عندما تكون السلامة محفوظة ويكون $\max\tau\ L_future(\tau) > L_now$ بفارق موثوق. أما إذا كان L_now مرتفعًا، فالمقاومة الفورية أو الخروج هو الأفضل. بهذا تكون النظرية «مشروطة بالقابلية للتحكم» لا فلسفة تعميمية لقبول الواقع.

7. من أين يأتي الضغط؟ نموذج فجوة التحكم

نقترح أن جزءًا من الضغط القابل للتعديل يتناسب مع فجوة بين مقدار التصحيح الذي يطلبه العقل الآن ومقدار الرافعة المتاحة الآن. يمكن تمثيل ذلك تقريبًا:

$$P_secondary \approx \alpha \cdot Demand_immediacy \cdot (1 - C0) \cdot Fusion + \rho \cdot Futility_Effort$$

Demand_immediacy هو إصرار النظام على أن تكون النتيجة «الآن»، وFusion هو اندماج الهوية/المعنى بالموقف بحيث يبدو أن استمرار الحالة يعني انهيار العالم كله. لا تقول النظرية إن الألم وهم؛ بل تقول إن الضغط يتضخم عندما يتحول «غير المرغوب» إلى «غير المسموح له أن يستمر دقيقة واحدة» رغم ضعف الرافعة.

تتسق هذه الفكرة جزئيًا مع أدبيات psychological flexibility التي تربط المرونة بالقدرة على البقاء منفتحًا على الخبرة مع متابعة أهداف ذات قيمة، ومع أدبيات التحكم التي تبين أن علاقة السيطرة بالضغط ليست خطية أو بسيطة. لكنها تضيف متغيرًا مفقودًا: التوزيع الزمني للسيطرة، أي الفرق بين C_0 وC_τ.

8. العملية المعرفية: تحويل السؤال من «كيف أوقفه؟» إلى «كيف أعبره؟»

عند الضغط يميل الإدراك إلى تضييق أفقه: كل الانتباه يلتصق بالحالة، وكل قيمة مستقبلية تُخصم بشدة. تقترح ما وراء الموقفية عملية إعادة تمثيل من خمس عمليات مترابطة:

- فصل الهوية عن الحالة: «أنا في موقف» لا «أنا هو الموقف».
- تقدير الرافعة: ما الذي يمكن تغييره الآن فعلًا؟ ما الذي لا يمكن؟ وما الذي سيصبح ممكنًا لاحقًا؟
- تحديد البوابة: ما الشرط أو الزمن الذي لا بد أن يمر قبل الحركة الكبرى؟
- حفظ الموارد والخيارات: ما القرارات التي يجب ألا تُتخذ تحت ضغط اللحظة لأنها تحرق optionality؟
- تثبيت صورة ما بعد الموقف: أول ثلاث حركات بعد انفتاح البوابة، بحيث يبقى المستقبل حاضرًا إدراكيًا.

هذه العملية لا تهدف إلى جعل الموقف محبوبًا. وظيفتها تقليل «الاحتكاك غير المنتج» بين الواقع والطلب الداخلي على الإلغاء الفوري، مع الحفاظ على رفض قيمي أو عملي لما ينبغي تغييره حين تصبح وسيلة التغيير فعالة.

9. الخوارزمية العملية **TSH-6**

الخطوة	السؤال الحاكم	المخرج
1. Safety	هل هناك خطر جسيم/متصاعد/غير قابل للعكس؟	إن نعم: تدخل، خروج، حماية، استدعاء مساعدة.
2. Control-Now	ما مقدار C_0 الحقيقي؟	رافعة فورية مرتفعة/منخفضة.
3. Control-Later	هل تتغير الرافعة بعد τ أو شرط B؟	نافذة فعل متوقعة.
4. Futility	هل المقاومة الحالية تقصر المدة أو تقلل الضرر؟	فعل مفيد أم احتكاك عقيم.
5. Optionality	ما الذي أخسره إذا تصرفت الآن تحت الضغط؟	خيارات يجب حفظها.
6. Horizon	ما أول فعل عند فتح النافذة؟	خطة بعد-موقف قصيرة قابلة للتنفيذ.

قاعدة القرار المختصرة: «افعل الآن ما يغيّر المسار، واعبر الآن ما لا يغيّره الدفع، ولا تخلط العبور بنسيان الهدف».

10. التمييز عن النظريات القريبة

الإطار	نقطة الالتقاء	الفارق الحاسم لما وراء الموقفية
الرواقية	تمييز ما يقع ضمن القدرة وما لا يقع.	TSH تجعل القدرة دالة في الزمن: ما ليس في قدرتي الآن قد يدخلها لاحقًا؛ محور القرار هو توقيت الرافعة لا الفصل الثابت فقط.
ACT / Psychological Flexibility	القبول، defusion، الاستمرار نحو أهداف ذات قيمة.	TSH ليست علاجًا نفسيًا ولا تجعل القبول غاية؛ تقترح نموذج قرار لمسار زمني، مع optionality و delayed controllability.
Wu-wei	عدم الفعل القسري أو المتكلف.	TSH معيارها حسابي/مشروط ويمكن أن توصي بفعل شديد فور ارتفاع الرافعة أو الخطر.
Learned Helplessness	موضوع عدم القابلية للتحكم.	العبور الاستراتيجي يحافظ على belief in future control وخطة تفعيل؛ العجز المتعلم يعمم اللاسيطرة ويخفض المحاولة حتى عند عودة السيطرة.
Active Inference	اختيار سياسات مستقبلية تحت عدم اليقين وتفضيلات الحالة.	TSH يبرز خصيصًا البوابات الزمنية وكلفة مقاومة الحالة منخفضة الرافعة وقيمة حفظ agency/optionality.
Emotion Regulation	إدارة الاستجابة للمادة المزعجة.	TSH لا تستهدف الانفعال فقط، بل قرار الفعل الخارجي والموارد عبر الزمن.

11. الادعاءات حسب درجة المعرفة

- [مدعوم تجريبيًا] المرونة النفسية والقبول وعدم الاندماج المعرفي ترتبط في أدبيات واسعة بانخفاض distress وتحسن النتائج في سياقات متعددة، مع اختلاف قوة الدليل حسب المجال.
- [مدعوم تجريبيًا] القابلية للتحكم في الضغوط عامل مهم، لكن أثرها يعتمد على appraisal والاستراتيجية والسياق؛ الاعتقاد بالتحكم ليس مفيدًا على نحو مطلق.
- [مدعوم جزئيًا] الكبت والمقاومة الانفعالية المجهدة قد تحمل تكاليف معرفية/فسيولوجية في بعض السياقات، في حين قد تكون استراتيجيات القبول أفضل لبعض النتائج وليست متفوقة دائمًا.
- [استدلال نظري] إذا كانت الرافعة الفورية منخفضة والرافعة المستقبلية أعلى، فإن حفظ الموارد والخيارات قد يرفع منفعة المسار مقارنة بالمقاومة الحالية.

• [فرضية جديدة] «فجوة التحكم الزمنية» $|C\tau - C_0|$ متغير تنبؤي مستقل يحدد متى يكون العبور الاستراتيجي أفضل من الدفع الفوري.

• [فرضية جديدة] تمثيل «ما بعد الموقف» يقلل الضغط الثانوي حتى عندما لا يتغير الألم الأولي، لأنه يمنع الانغلاق الزمني ويعيد إدخال المستقبل في النموذج الإدراكي.

12. تنبؤات قابلة للتكذيب

• H1 - تفاعل السيطرة: تحت C_0 منخفضة، تدريب TSH يخفض الضغط الذاتي والمؤشرات الفسيولوجية مقارنة بإطار «صحّح الآن»؛ تحت C_0 مرتفعة قد يختفي الأثر أو ينعكس إذا سبب التدريب تأخيرًا غير ضروري.

• H2 - حفظ الأداء: بعد فترة إجبارية لا يمكن اختصارها، يحتفظ أفراد TSH بأداء أفضل في مهمة تنفيذية لاحقة بسبب انخفاض استنزاف المقاومة.

• H3 - optionality: مجموعة TSH تتخذ قرارات أقل لا رجعة فيها أثناء الذروة، مع نتائج لاحقة أفضل دون زيادة الانسحاب العام.

• H4 - المستقبل الممثل: قوة التمثيل الصريح لأول أفعال ما بعد الموقف تتوسط جزئيًا العلاقة بين التدخل وانخفاض الضغط الثانوي.

• H5 - ضد العجز: عند عودة القابلية للتحكم، ينبغي لمجموعة TSH أن تستعيد الفعل بسرعة مساوية أو أعلى من الضبط؛ إذا انخفضت المحاولة بعد عودة السيطرة فذلك دليل أن البروتوكول انزلق نحو helplessness.

• H6 - البوابة الزمنية: فائدة TSH ترتفع كلما كان $T^*/\partial u\partial$ أقل، أي كلما كان جهد الفرد أقل قدرة على تقصير مدة العقدة الحالية.

13. تصميمات تجريبية مقترحة

التجربة A - «المؤقت غير القابل للاختصار»: يُطلب من المشاركين إنجاز هدف، لكن الانتقال إلى المرحلة التالية مقفل زمنيًا لمدة ثابتة لا تتأثر بالنقر أو المحاولة. ثلاث مجموعات: TSH frame، acceptance-only، forcing frame. تقاس المحاولات العقيمة، الضغط، HRV/EDA، الذاكرة العاملة، والأداء بعد فتح البوابة. التنبؤ: TSH لا تقلل الاستعداد، لكنها تقلل المحاولات عديمة الأثر وتحسن الأداء اللاحق.

التجربة B - «تحول السيطرة»: مرحلة أولى لا يمكن التحكم بها ثم مرحلة ثانية قابلة للتحكم. الاختبار الحاسم هو هل يحتفظ TSH بسرعة اكتشاف عودة السيطرة. هذا يفصل النظرية عن learned helplessness.

التجربة C - «قرار لا رجعة فيه»: خلال ضغط زمني عاطفي، تتاح قرارات فورية ذات تكلفة irreversible، ثم نافذة لاحقة بمعلومات أفضل. نقيس الاحتفاظ بالخيارات وجودة النتيجة. التنبؤ: TSH تزيد strategic delay فقط عندما تكون قيمة المعلومات المستقبلية مرتفعة.

التجربة D - دراسة يوميات لمدة 30 يومًا: كل حدث ضاغط يوسم بـ C_0 وC_{6h}/C_{24h}، شدة الخطر، نوع الاستراتيجية، الضغط الثانوي، والنتيجة. يختبر نموذج متعدد المستويات هل الفرق بين السيطرة المستقبلية والحالية يتنبأ بجدوى العبور بعد ضبط شدة الحدث والشخصية.

14. برهان قرار مبسط: متى تصبح المقاومة غير عقلانية؟

افترض حالة تستمر حتى زمن T^* يفرضه عامل خارجي. يستطيع الفاعل بذل جهد $u(t)$ قبل T^*، لكن هذا الجهد لا يغير T^* ضمن المجال المتاح: $\partial T^*/\partial u = 0$. وتكلفة الجهد $c(u)$ موجبة ومتزايدة، ولا يخفض الجهد خطرًا مستقلًا ولا يولد معلومة أو تحكمًا مستقبليًا. عندئذ:

$$U_{resist} = U_{after} - \int_{[0,T^*]} c(u(t))\, dt$$

$$U_{passage} = U_{after} - \int_{[0,T^*]} c(u_{min}(t))\, dt, \text{ with } c(u_{min}) < c(u)$$

فتكون $U_{passage} > U_{resist}$. هذا ليس «برهانًا على القبول»؛ إنه نتيجة شروط محددة. إذا صار u يقلل الخطر، يسرّع T^*، يولد معرفة، يغير فرص المستقبل، أو يمنع ضررًا غير قابل للعكس، تتغير المسألة وقد تصبح المقاومة واجبة. قوة النظرية في تحديد شروط الانقلاب لا في تعميم شعار واحد.

15. ما وراء الموقف كتحول فلسفي في وحدة الذات

الموقف الضاغط يملك قدرة استعمارية: يطالب بأن يكون هو المرجع الوحيد للحكم على الذات والعالم والمستقبل. ما وراء الموقفية تقاوم هذا الاستعمار بتوسيع وحدة الذات عبر الزمن. «أنا» ليس اللقطة الحالية، بل النظام الذي يعبرها ويستمر بعدها. وحين يعاد تعريف الذات بهذه الطريقة يصبح احتمال أن تمر الحالة دون حل فوري أقل تهديدًا للهوية، لأن قيمة الذات وخطتها لا تتوقفان على انتصار لحظي.

هذه النقطة تختلف عن التفاؤل. لا يلزم الاعتقاد بأن المستقبل سيكون جيدًا. يكفي الاعتقاد البنيوي بأنه «مفتوح أكثر من الحاضر»، وأن المعلومات والرافعة والخيارات قد تتغير. الأفق هنا ليس وعدًا، بل منع لخطأ معرفي: مساواة الحالة الحالية بكل فضاء الحالات الممكنة.

16. ثلاث صور للفعل: الفعل، العبور، الهجين

القاعدة	متى؟	النمط
غيّر المسار الآن بأقصر فعل فعال.	C_0 مرتفعة أو الخطر لا يسمح بالتأخير.	Action Now
قلل الاحتكاك واحفظ الوكالة إلى البوابة.	C_0 منخفضة، الخطر مضبوط، $C\tau$ أو المعلومات المستقبلية أعلى.	Strategic Passage
افعل في المتحكم، واعبر غير المتحكم، ولا تبدد الطاقة بينهما.	جزء من الموقف قابل للتحكم وجزء غير قابل.	Hybrid

17. حالات الفشل والحدود الأخلاقية

- خطر تبرير الظلم أو الإساءة: لا يجوز استخدام TSH لتطبيع عنف أو استغلال أو خطر مستمر. إذا أمكن الخروج الآمن أو طلب الحماية فذلك جزء من الوكالة لا «مقاومة عقيمة».

• خطر التأجيل المزمن: قد يتحول «لاحقًا» إلى ذريعة. لذلك يجب أن تقترن كل حالة عبور بشرط تفعيل واضح Trigger وموعد مراجعة.

• خطأ تقدير C_0: قد يظن الفرد أنه بلا سيطرة وهو يملكها. لذلك تتطلب النظرية اختبارًا صغيرًا للرافعة، لا افتراض العجز.

• خطأ تقدير C_τ: المستقبل قد لا يزيد السيطرة. إن لم توجد نافذة معقولة، ينتقل الهدف من انتظار السيطرة إلى إعادة تصميم الهدف أو البيئة أو طلب موارد خارجية.

• القبول غير المناسب: في الحالات الطبية أو القانونية أو الأمنية الحساسة، يجب ألا يحل إطار فلسفي محل تدخل مختص أو إجراء عاجل.

18. مقاييس جديدة قابلة للبناء

• Temporal Controllability Gap (TCG): الفرق المقدر بين السيطرة المستقبلية والفورية.

• Futile Resistance Load (FRL): مقدار الجهد المبذول في أفعال لا تغير المدة ولا الخطر ولا المعرفة ولا الخيار.

• Post-Situational Horizon Clarity (PSHC): مدى وضوح الحالة التالية والخطوات الأولى بعد البوابة.

• Agency Preservation Index (API): الموارد والخيارات والاستعداد المتبقي عند عودة السيطرة.

• Strategic Passage Fidelity (SPF): مدى نجاح الفرد في تقليل المقاومة العقيمة دون انخفاض الحساسية لعودة فرص الفعل.

19. علاقة النظرية بـ **Active Inference** ونظرية القرار

يمكن قراءة TSH حاسوبيًا بوصفها إعادة وزن للسياسات. عندما تكون السياسة الفورية مرتفعة الكلفة ضعيفة القدرة على تغيير النتائج، ينبغي أن تنخفض احتمالية اختيارها مقارنة بسياسة تحفظ الموارد وتجمع المعلومة وتؤخر التنفيذ إلى زمن أفضل. أطر Active Inference تقيّم السياسات المستقبلية وفق المخاطر والغموض والتفضيلات، بينما تضيف TSH مفهوم «الاحتكاك العقيم مع بوابة زمنية» كحالة خاصة تستحق قياسًا مستقلاً. لا ندعي أن TSH اشتقاق مباشر من Active Inference؛ العلاقة هنا جسر نمذجة يمكن اختباره.

20. برنامج بحثي متعدد المراحل

• المرحلة 1 - Construct validity: بناء مقاييس TCG وFRL وPSHC وAPI، واختبار تميزها عن acceptance، distress tolerance، locus of control، وrumination.

• المرحلة 2 - Causal lab tests: تجارب بوابة زمنية وتحول السيطرة وقرارات لا رجعة فيها.

• المرحلة 3 - Ecological validity: EMA / diary studies في الانتظار، الضغط المهني، التعطل التقني، الإجراءات الإدارية، والسياقات الصحية غير الطارئة.

• المرحلة 4 - Computational model: تعلم C(t) ديناميكيًا، وتحديث posterior على زمن البوابة وقيمة الخيار.

• المرحلة 5 - Intervention comparison: مقارنة TSH بـ acceptance-only وproblem-solving وreappraisal ضمن stratification بحسب controllability.

• المرحلة 6 - Failure-mode science: متى يزيد TSH السلبية، ومتى يخفّض المبادرة، وما المؤشرات المبكرة لهذا الانحراف؟

21. صياغة المذهب في اثنتي عشرة قضية

• 1. الموقف حدث داخل الزمن، لا تعريف نهائي للذات ولا للعالم.

• 2. ليس كل مكروه قابلًا للإزالة في لحظة إدراكه.

• 3. قد تكون هناك حالات لا يصل المرء إلى دفعها إلا بعد عبور جزء منها.

• 4. القابلية للتحكم متغيرة مع الزمن، لذلك يجب تقدير «متى» مثلما نقدر «كيف».

• 5. المقاومة التي لا تغير المدة ولا الضرر ولا المعرفة ولا الخيارات هي احتكاك، لا وكالة.

• 6. العبور الاستراتيجي لا يساوي الرضا؛ يمكن رفض الشيء قيميًا مع عدم محاربته لحظيًا.

• 7. المستقبل يجب أن يبقى ممثلًا تحت الضغط كي لا تستعمر اللحظة فضاء الإمكان.

• 8. حفظ الطاقة والخيارات نوع من الفعل عندما تكون نافذة الفعل الحقيقي مؤجلة.

• 9. إذا عاد التحكم ولم تعد المحاولة، فقد انقلب العبور إلى عجز؛ وهذه علامة فشل.

• 10. إذا كان التأخير يهدد بضرر جسيم أو غير قابل للعكس، فالفعل الآن مقدم.

• 11. القرار الجيد يحسن المسار لا اللقطة وحدها.

• 12. السؤال الأعلى ليس دائمًا «كيف أخرج من هذا الآن؟» بل أحيانًا «كيف أعبره دون أن أخسر نفسي وقدرتي على ما بعده؟»

22. مثال تحليلي مجرد

شخص داخل إجراء إلزامي مدته ساعتان لا يستطيع إنهاءه قبل موعده، ولا يوجد خطر، ولا يستطيع المغادرة دون تكلفة كبيرة. لديه خياران: أن يقضي الساعتين في محاولة متكررة لتغيير ما لا يتغير، أو أن يحول هدفه المؤقت إلى حفظ الهدوء، جمع المعلومات، منع قرارات غاضبة، وتجهيز ما سيفعله فور انتهاء الإجراء. النتيجة الخارجية خلال الساعتين قد تكون متطابقة، لكن مسار الوكالة مختلف جذريًا. في الأول، يصبح عدم السيطرة موضوعًا مستمرًا للصراع؛ في الثاني، يعاد تعريف الساعتين كـ passage state لا goal state. هذا التحول هو النواة الظاهراتية للنظرية.

23. الخلاصة

تقترح ما وراء الموقفية تغييرًا صغيرًا في اللغة لكنه كبير في بنية القرار: من «إما أن أغير الموقف الآن أو أكون مستسلمًا» إلى «قد أغير ما يمكن الآن، وأعبر ما لا يمكن الآن، وأحفظ قدرتي لما يمكن لاحقًا». عند بعض الضغوط، المشكلة ليست فقط أننا نكره ما يحدث، بل أننا نطالب بأن يكون الطريق إلى ما بعده بلا زمن. النظرية تقول إن الزمن نفسه قد يكون جزءًا من السببية: هناك أبواب لا تفتح بالقوة المبكرة، وإنما بالوصول إلى لحظتها مع بقاء الفاعل قادرًا على الفعل.

إذا صمدت الفروض التجريبية، فالإسهام الجديد سيكون نموذجًا للوكالة المؤجلة غير السلبية: Agency that can intentionally refrain from futile intervention while preserving readiness, optionality, and future control. وإذا لم تصمد - مثلًا إذا لم تخفض استراتيجية الأفق الضغط أو إذا أدت إلى انخفاض الاستجابة عند عودة السيطرة - فيجب رفض أجزاء النظرية أو إعادة بنائها. بهذا تبقى النظرية مشروعًا قابلًا للاختبار، لا حكمة محصنة من النقد.

المراجع المنتقاة

1. Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 110, 102432. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102432.
2. Kohl, A., Rief, W., & Glombiewski, J. A. (2012). How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. DOI: 10.1016/j.jbtep.2012.03.004.
3. Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychological Review, 123(4), 349-367. DOI: 10.1037/rev0000033.
4. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839-852. DOI: 10.1037/0022-3514.46.4.839.
5. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281-291.
6. Dunn, B. D., Billotti, D., Murphy, V., & Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. Behaviour Research and Therapy, 47(9), 761-773. DOI: 10.1016/j.brat.2009.05.007.
7. Da Costa, L., Parr, T., Sajid, N., Veselic, S., Neacsu, V., & Friston, K. (2020). Active inference on discrete state-spaces: A synthesis. Journal of Mathematical Psychology / open-access synthesis, PMCID: PMC7732703.
8. Wen, J. H., & Sin, N. L. (2022). Perceived control and reactivity to acute stressors: Variations by age, race and facets of control. Stress and Health, 38(3), 419-434. DOI: 10.1002/smi.3103.
9. Chalghaf, N. et al. (2026). Psychological Flexibility and Mental Health: Theoretical Foundations, Empirical Support, and Applications Across Clinical Contexts. Psychology Research and Behavior Management, 19, 596070. DOI: 10.2147/PRBM.S596070.
10. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Laozi: discussion of wuwei as non-coercive/non-assertive action rather than literal inactivity. 2025 revision.
11. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Doxastic Voluntarism: historical discussion of Epictetus and what is “up to us”. 2024 revision.

ملحق **A** - بطاقة قرار من 30 ثانية

1) هل هناك خطر لا يسمح بالتأخير؟ 2) هل ما أفعله الآن يغير شيئًا موضوعيًا؟ 3) إن لم يغيره، متى/بأي شرط ستظهر الرافعة؟ 4) ما الذي يجب أن أحفظه حتى ذلك الوقت: طاقة، مال، علاقة، معلومة، خيار؟ 5) ما أول فعل بعد فتح النافذة؟

الصيغة المكثفة: لا تجعل كراهية الحالة دليلاً تلقائيًا على إمكان تغييرها الآن؛ اجعل الرافعة هي دليل الفعل، والسلامة هي الحد، وما بعد الموقف هو الأفق.