

## مفهوم اليأس الإبداعي بين التأصيل والتنظير

إعداد:

أ.د/ خالد النجار\*

مفهوم "اليأس الإبداعي" creative despair هو فكرة تجمع بين الشعور باليأس والإبداع، وهي تصف الحالة التي يكون فيها الشخص قادراً على تحويل مشاعر اليأس والإحباط إلى دافع إبداعي. بدلاً من أن يكون اليأس عائقاً أمام الإبداع، يتم استخدامه كقوة محركة للتفكير بطرق جديدة وغير تقليدية، وللخروج بحلول وابتكارات نابغة من حالة الضيق والاحتياج إلى التغيير.

ينشأ اليأس الإبداعي نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الداخلية والخارجية. الشك الذاتي، الخوف من الفشل، والبحث عن الكمال هي عوامل داخلية تؤثر بشكل مباشر على المبدع، بينما النقد السلبي، غياب الدعم، والضغط الاجتماعي والمهني تمثل العوامل الخارجية التي تزيد من حدة هذه الحالة. القدرة على تجاوز هذه العوامل تتطلب وعياً ذاتياً وتطوير آليات للتعامل مع الضغوط المحيطة، بالإضافة إلى دعم بيئة إيجابية تحفز على الإبداع.

وتم تناول مفهوم اليأس الإبداعي من حيث:

- اليأس الإبداعي كعملية نفسية إيجابية وتتضمن التحولات النفسية والتعبير عن المشاعر واستخدام الأزمات النفسية كفرص للإبداع.
- اليأس الإبداعي كمكون معرفي ووجداني باعتباره حالة تجمع بين البعدين المعرفي والوجداني، حيث يتداخل كل منهما ليؤثر على الآخر بشكل عميق.
- اليأس الإبداعي كمؤشر للاضطراب
- اليأس الإبداعي ومراحل التطور النمائي
- اليأس الإبداعي وأنماط الشخصية
- اليأس الإبداعي والعجز المتعلم
- استراتيجيات خفض ومواجهة اليأس الإبداعي

\*أستاذ علم النفس - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة القاهرة

## مقدمة:

حينما نقرأ كتاب إبليس يكتب التاريخ والذي يؤكد على "إن ذكاء البشر نتج عنه بعض الجنوح وعدم التوازن، كما نتجت عنه مخاوف حقيقية تدفع البشر إلى انتهاج الطرق المختصرة لتحقيق الرغبات، أي إلى ارتكاب جرائم في حق البشرية لا يعاقب عليها القانون مثل التحايل والتلاعب بمقدرات البشر والفساد والمحسوبية وضياع الحقوق والعجز عن محاسبة الفاسد والمضطرب والسيكوباتي". وحينما نجد أن هذه الجرائم ترتكب بشكل فردي أو جماعي، بمعنى أننا نجد نوع من التحالف يجتمع عليه بعض الفاسدين من ذوي المصالح والأهداف والسمات الشخصية الواحدة والمشاركة كأحد أنواع السيكوباتية الجماعية، حيث يضعون أهداف واضحة ومحددة ويخططون بشكل جمعي لتحقيقها ويستخدمون في تحقيقهم لأهدافهم كل الطرق المشروعة وغير المشروعة لتحقيق غاياتهم والاستيلاء على مقدرات الآخرين، فيتحركون بشكل مخطط ومنظم ومتدرج، ولا يضمنون بينهم أي شخص بسهولة وإنما لابد من أن يخضع لاختبارات عديدة للتحقق من انتماءه الأعمى وولائه لقانون الجماعة الذي يجيد توزيع الأدوار وتحقيق الأهداف التي يسعون من خلالها إلى فرض قانونهم الخاص الذي يحقق أهدافهم وأغراضهم الخاصة والشخصية .

ولعل من أهم أهداف الفساد الجمعي هو التصدي بقوة وحزم وبكل الطرق المشروعة وغير المشروعة لأي شخص ناجح يهدد أهداف الشلة الفاسدة ويمكن أن يفصح فشلهم وعجزهم وقصور قدراتهم العقلية وإمكانياتهم المحدودة فيسعون لتدميره وإفشاله والقضاء عليه حفاظاً على أهدافهم ومخططاتهم، بينما يسعون بكل قوة لفرض الفاشل الذي يسخرون كل طاقاتهم لمساندته ودعمه وفرضه كأمر واقع على الجميع، فهي جماعة تحتال على القوانين وتلتف حول المبادئ وتلجأ للوساطة والمحسوبية ومصادر السلطة لحمايتها والمساعدة في فرض أهدافها بالقوة أو بالسلطة أو بالتكتل على الأفراد والأشخاص العاديين، ويسعون للسيطرة على الجميع وإخضاعهم لإرادتهم وأهدافهم، ويتفخرون بعدم احترامهم للقوانين والقواعد وفرض قانونهم الخاص بهم " والغاية تبرر الوسيلة" مهما أضرت بالآخرين وبحقوقهم وأهدافهم المشروعة. (النجار، ٢٠٢٤)

فاذا كنت مبدع وتعيش في هذه المجتمعات فإنك ستشعر بالغربة والقهر والظلم والتحييد وربما قد تكون ضحية نفسك غير المتوافقة وستحارب اذا كنت من اهل الكفاءات لأنها ليست

متطلب على الإطلاق ولكن لابد من ان تكون من اهل الثقة في انك فاسد تتوفر فيه كل المواصفات الشخصية لكي تكون من اهل القمة. ومن هنا يشعر المبدع باليأس ويدفعنا الى دراسة ما يسمى باليأس الإبداعي، حيث سيجد المبدع نفسه أمام ثلاث اختيارات في التعامل مع هذه المعضلة، وهي:

١- الانسحاب أو اللامواجهة على أمل أن يجد سبيلاً آخر يجنبه تحمل أوضاعه. بكلام آخر قد لا يتمكن الإنسان من الاستمرار في معاشة يأسه في علاقاته بالمجتمع والدولة والمؤسسات التي ينتمي إليها أو يعمل ضمنها، فيحاول الانسحاب منها أو الهرب باحثاً عن فرصة أخرى للخلاص من الوضع الذي يعاينه.

٢- هناك احتمال الخضوع والاستسلام للأمر الواقع والتكيف معه على الأقل ظاهرياً، والنفور منه ضمناً، عندما يستحيل الهرب. وبهذا المعنى، يشكل الخضوع خياراً آخر كثيراً ما يلجأ إليه المبدعون بفعل اليأس من إمكانية توفر حلول أفضل. ثم إن للخضوع لغة خاصة متوفرة في الثقافة السائدة، منها ظواهر التملق والمجاملة، والتسوية، والتنازل، والمساومة. وقد تؤدي هذه المسوغات في نهاية الأمر إلى الانسجام بدلاً من الرفض.

٣- هناك بديل المواجهة بالتمرد الفردي أو العمل الثوري على تغيير الواقع وهذا هو الصدام الحقيقي والاختيار الذي يهلك صاحبه. (النجار، ٢٠١٨)

### المعني الاصطلاحي لمفهوم اليأس الإبداعي:

المصطلح الإنجليزي الدقيق لمفهوم "اليأس الإبداعي" هو "creative despair" هذا المصطلح يجمع بين "creative" (الإبداع) و "despair" (اليأس) ليصف الحالة النفسية التي يشعر فيها الفرد بالعجز أو الفشل في الإبداع، سواء كان ذلك نتيجة للعوامل الداخلية مثل الشك الذاتي أو الخارجية مثل الضغوط الاجتماعية أو ممارسات السلطة.

مصطلحات مشابهة قد تستخدم لوصف جوانب من هذه الحالة تشمل:

- "Creative Block": يركز على العجز المؤقت عن توليد أفكار جديدة.
- "Artistic Burnout": يشير إلى الإرهاق النفسي والذهني الناجم عن العمل الإبداعي المتواصل.

• **"Creative Frustration"**: يستخدم لوصف حالة الإحباط التي ترافق محاولات الإبداع غير الناجحة.

ومع ذلك، **"Creative Despair"** هو المصطلح الأكثر دقة لوصف اليأس الإبداعي الكامل.

### تعريف مفهوم اليأس الإبداعي:

مفهوم "اليأس الإبداعي" هو فكرة تجمع بين الشعور باليأس والإبداع، وهي تصف الحالة التي يكون فيها الشخص قادراً على تحويل مشاعر اليأس والإحباط إلى دافع إبداعي. بدلاً من أن يكون اليأس عائقاً أمام الإبداع، يتم استخدامه كقوة محركة للتفكير بطرق جديدة وغير تقليدية، وللخروج بحلول وابتكارات نابعة من حالة الضيق والاحتياج إلى التغيير.

يمكن أن يظهر اليأس الإبداعي في مجالات مختلفة، مثل الفن، الأدب، الموسيقى، وحتى في إدارة الأعمال والعلوم الإنسانية والطبيعية. فالشخص الذي يمر بتجربة سلبية أو يشعر باليأس قد يجد نفسه مضطراً لإيجاد مخرج أو وسيلة للتعبير عن مشاعره، مما قد يؤدي إلى إنتاج أعمال فنية أو حلول مبتكرة لم يكن ليصل إليها في ظروف عادية.

وفي السياق الفني، على سبيل المثال، يمكن للفنان أن يستخدم مشاعر الحزن واليأس لخلق أعمال فنية تعبر عن تلك المشاعر بشكل عميق ومؤثر، مما يعطي تلك الأعمال قوة وجاذبية خاصة. في سياق الأعمال والابتكار، قد يدفع اليأس الشخص إلى التفكير خارج الصندوق والبحث عن حلول جذرية للتحديات التي يواجهها.

ويمكن تعريف "اليأس الإبداعي" بأنه هو استخدام الطاقة السلبية الناتجة عن الشعور باليأس كوقود للإبداع والابتكار، بدلاً من الاستسلام لها (Hagman, 2017).

وقد تتعدد تعريفات اليأس الإبداعي بتعدد السياقات التي يتم تناولها فيها. يمكن تقسيمها إلى عدة جوانب تتعلق بالبعد النفسي والفني والفلسفي والاجتماعي:

١- **التعريف النفسي**: اليأس الإبداعي هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد المبدع بالعجز أو الفشل في تحقيق رؤيته الإبداعية أو إنتاج أعمال فنية أو فكرية جديدة. يرتبط هذا الشعور غالباً بفقدان الحافز أو الرغبة في الاستمرار نتيجة الإحباط المتكرر، وعدم القدرة على الوصول إلى مستوى التوقعات الذاتية أو الاجتماعية.

٢- **التعريف الفلسفي:** اليأس الإبداعي يُفهم كنوع من اليأس الوجودي، حيث يشعر المبدع بأن جهوده الإبداعية لا طائل منها في مواجهة الوجود العبثي أو عدم القدرة على إعطاء معنى للحياة من خلال الإبداع. هذا النوع من اليأس قد يعبر عن انقطاع الصلة بين المبدع وماهية الفن أو التعبير الذي يسعى لتحقيقه.

٣- **التعريف الفني:** في السياق الفني، يمكن تعريف اليأس الإبداعي على أنه تعثر أو توقف العملية الإبداعية حيث يشعر الفنان أو المبدع أنه غير قادر على إيجاد أفكار جديدة أو تحويل أفكاره إلى واقع فني ملموس. هذا قد ينجم عن ضغوط ذاتية مثل الرغبة في الكمال أو الخوف من الفشل، أو ضغوط خارجية مثل النقد السلبي أو عدم وجود تقدير.

٤- **التعريف الاجتماعي:** من منظور اجتماعي، اليأس الإبداعي هو حالة من الإحباط التي يمر بها المبدع عندما يشعر بعدم تقدير مجتمعه لأعماله أو عندما يجد صعوبة في إيجاد جمهور يتفاعل مع إبداعاته. كما قد يكون اليأس ناتجاً عن عدم القدرة على النجاح ضمن معايير المجتمع السائدة أو نتيجةً لتهميش الأفكار غير التقليدية.

٥- **التعريف الثقافي:** يُعرف اليأس الإبداعي في بعض الأحيان بأنه انعكاس للانفصال الثقافي بين المبدع والمحيط الذي يعيش فيه. فالمبدع قد يشعر بالغربة داخل الثقافة التي يتفاعل معها، نتيجةً لعدم تلاؤم قيمه أو رؤاه الفنية مع التيار الثقافي العام، مما يؤدي إلى شعور بالعجز عن التواصل مع الآخرين.

٦- **التعريف المهني:** يُعرّف أيضاً في إطار المهن الإبداعية بأنه الإنهاك الإبداعي أو التوقف المهني، حيث يصل المبدع إلى مرحلة من الاستنزاف النفسي والعقلي نتيجة للإرهاق أو الاستنزاف المستمر للعمل على مشاريع إبداعية، مما يجعله يشعر باليأس تجاه استمراريته في هذه المهنة.

٧- **التعريف الأدبي:** في الأدب، يُعتبر اليأس الإبداعي جزءاً من العملية الإبداعية نفسها. العديد من الكتاب والشعراء يعانون من فترات من الجمود الإبداعي حيث يشعرون بالعجز عن الكتابة أو إنتاج أعمال جديدة. يعبرون عن هذا اليأس في كتاباتهم من خلال مواضيع متعلقة بالشك الذاتي والاعتراب والمعاناة الشخصية (Geetha. 2019).

ويمكن إيجاز تعريفات اليأس الإبداعي تتراوح بين كونه حالة نفسية وجودية تؤثر على قدرة الفرد على الإبداع، وبين كونه ظاهرة اجتماعية أو ثقافية تعكس صراعاً بين المبدع والمحيط الذي يعمل فيه. يجمع بين هذه التعريفات عنصر أساسي وهو فقدان الدافع أو القدرة على التعبير عن الأفكار الإبداعية بشكل فعال.

### تأصيل مفهوم اليأس الإبداعي:

مفهوم اليأس الإبداعي لم يتم تناوله كمفهوم محدد في العديد من المصادر الكلاسيكية بشكل مباشر، ولكنه مرتبط بعدة مفاهيم فلسفية ونفسية وفنية وأدبية تناولت حالات مماثلة مثل الإحباط الإبداعي، والعجز النفسي، والفراغ الوجودي، والعزلة الفنية ويمكن إيجازها على النحو التالي:

أولاً: الفلسفة الوجودية:

- جان بول سارتر: في كتاباته الفلسفية مثل "الوجود والعدم" (*Being and Nothingness*)، يتناول سارتر فكرة اليأس كحالة وجودية، وخاصة فيما يتعلق بحرية الإنسان ومسؤوليته. اليأس هنا يعبر عن فقدان الإيمان بالأهداف الخارجية أو القيم المفروضة، مما يؤدي إلى شعور بالعجز والإحباط، يُنظر إلى اليأس كجزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية، وهو تعبير عن القلق والضياع في عالم لا يقدم معانٍ جاهزة. بعض المفكرين الوجوديين، مثل جان بول سارتر وسورين كيركجارد، يرون أن اليأس يأتي عندما يواجه الإنسان عبثية الوجود ويحاول البحث عن معنى لحياته. من هذا المنظور، يمكن للمبدعين أن يشعروا باليأس عندما لا يستطيعون إيجاد معنى أو هدف وراء أعمالهم.
- سورين كيركجارد: في كتاب "مفهوم اليأس" (*The Sickness Unto Death*)، يشرح اليأس كحالة من الانفصال بين الفرد وحقيقته الذاتية أو الروحية. بالنسبة للإبداع، قد يُنظر إلى هذا الانفصال كعامل يعوق القدرة على الإبداع أو التعبير.

## ثانياً: علم النفس الإبداعي:

- كارل روجرز: في نظرية "العلاج المتمركز حول الشخص (Person-Centered Therapy)"، يتحدث عن الحواجز النفسية التي تمنع الفرد من تحقيق ذاته، ومن بينها الإحباط واليأس الذي قد يؤثر على القدرة الإبداعية.
- إريك إريكسون: في نظريته حول مراحل النمو النفسي، وخاصة في المرحلة الأخيرة المتعلقة بـ "اليأس مقابل التكامل"، يتحدث عن شعور الفرد باليأس عند عدم القدرة على تحقيق هدف معين أو عندما يشعر بأن حياته تفتقر إلى المعنى، وهذا قد ينعكس على العملية الإبداعية.

## ثالثاً: الأدب والفن:

- فرانز كافكا: في العديد من أعماله مثل "المسخ (The Metamorphosis)" و "المحاكمة (The Trial)"، يعبر كافكا عن حالة من اليأس والاغتراب التي يعاني منها الإنسان الحديث. هذه الحالات قد تكون مرآة لليأس الإبداعي الذي يصيب المبدعين عند مواجهة واقع يتسم بالبيروقراطية والعبثية.
- ت. س. إليوت: في قصيدته الشهيرة "الأرض الخراب (The Waste Land)"، يعبر إليوت عن شعور باليأس والفراغ الروحي، وهو ما يعكس حالة من الجمود الإبداعي الذي يواجهه الفنان في عالم يبدو بلا معنى.

## رابعاً: الوجودية الأدبية والفنية:

- ألبيير كامو: في "أسطورة سيزيف (The Myth of Sisyphus)"، يقدم كامو تصوراً عن العبث واليأس في الحياة، حيث يجد الإنسان نفسه يكرر أعمالاً بلا هدف أو نتيجة، ما يعكس الحالة التي قد يعاني منها المبدع عندما يشعر بأن عمله لا يحقق التقدير أو الهدف المرجو.
- فيكتور فرانكل: في كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى (Man's Search for Meaning)"، يعالج فرانكل مفهوم اليأس من خلال تجربته في معسكرات الاعتقال النازية. رغم أن الكتاب ليس موجهاً مباشرة للإبداع، إلا أنه يعرض فلسفة البحث عن المعنى في ظروف اليأس، مما يمكن تطبيقه على المبدعين الذين يواجهون أزمات داخلية.

#### خامساً: علم النفس التحليلي:

- كارل يونج: في أعماله حول اللاشعور والفردية، يركز يونج على الصراعات الداخلية والرمزية التي يمكن أن تؤدي إلى حالات من الجمود الإبداعي أو اليأس. كما أن مفهومه عن "الظل" يمكن تفسيره كجزء من هذا اليأس الإبداعي الذي ينجم عن تجاهل أجزاء معينة من الذات.
- سيجموند فرويد: في كتابه "الحزن والاكتئاب" (*Mourning and Melancholia*)، يفسر فرويد اليأس كجزء من عملية الحداد النفسية التي قد تتداخل مع إبداع الفرد في مراحل معينة من حياته، وكذلك في كتابة الحب والحرب والحضارة والموت في مقابله مبدعه بين الحب الذي ينتج الحضارة والحرب التي تنتج الموت وقد كتب هذا الكتاب وهو في خضم الحرب العالمية الثانية بقانونها الذي فرضته الحرب كطريق ملكي يؤدي الى الموت.

#### سادساً: النقد الفني والأدبي:

- هارولد بلوم: في كتابه "قلق التأثير" (*The Anxiety of Influence*)، يتناول بلوم مفهوم اليأس الإبداعي من منظور الصراع بين الأجيال الإبداعية، حيث يشعر المبدع بأنه غير قادر على تحقيق إنجاز جديد أو تجاوز الإنجازات السابقة.
- رولان بارت: في كتاب "لذة النص" (*The Pleasure of the Text*)، يتناول فكرة الانفصال بين المؤلف والنص، وكيف يمكن أن يؤدي هذا إلى شعور باليأس أو عدم الانتماء للعمل الإبداعي.

#### سابعاً: الأدب العربي:

- نزار قباني: في شعره، خاصة في المراحل المتأخرة من حياته، يعبر قباني عن شعور باليأس والإحباط، سواء في المجال الشخصي أو السياسي، والذي يعكس أحياناً الجمود أو فقدان الدافع الإبداعي.
- محمود درويش: في شعره، يعبر عن الصراع الداخلي واليأس المتعلق بالوضع السياسي والقومي، مما قد يكون مرآة لليأس الإبداعي الذي يعاني منه المبدع العربي في ظل الأوضاع الاجتماعية والسياسية.

فاليأس الإبداعي هو مفهوم يرتبط بالحالة النفسية والعاطفية التي يمر بها المبدع عندما يشعر بفقدان الأمل أو القدرة على الاستمرار في إنتاج أعمال إبداعية. تأصيل هذا المفهوم يمكن أن يُفسر من عدة زوايا:

## ١. الفلسفة والوجودية:

العوامل الداخلية والخارجية المسببة لليأس الإبداعي:

اليأس الإبداعي: هو حالة نفسية معقدة تتجمل عن تداخل عدة عوامل داخلية وخارجية. هذه العوامل تؤثر بشكل مباشر على قدرة المبدع على الاستمرار في إنتاج أعمال إبداعية، وتسبب الشعور بالعجز أو الإحباط. فيما يلي استعراض لأهم هذه العوامل:

**العوامل الداخلية:**

١. **الشك وفقدان الثقة بالنفس:** المبدع قد يعاني من شكوك مستمرة حول قدراته أو قيمته الإبداعية، مما يؤدي إلى شعور بعدم الأهلية أو الكفاءة. هذا الشك قد يعزز الشعور بالعجز عن تقديم أفكار جديدة أو تحقيق مستوى إبداعي مرضٍ.

٢. **الخوف من الفشل:** الخوف من عدم تحقيق النجاح أو تقديم عمل لا يُرضي توقعات الآخرين قد يمنع المبدع من البدء في مشاريع إبداعية جديدة. هذا الخوف يمكن أن يؤدي إلى التردد أو التوقف عن المحاولة، مما يساهم في حالة اليأس.

٣. **التوتر والقلق:** الإجهاد النفسي والقلق الدائم قد يؤثران سلباً على قدرة الفرد على التفكير الإبداعي. التوتر المستمر يؤدي إلى حالة من الجمود العقلي والعاطفي، مما يجعل من الصعب على المبدع الانخراط في عملية الإبداع بحرية.

٤. **البحث عن الكمال: (Perfectionism)** الرغبة في تقديم عمل مثالي قد تكون عائقاً كبيراً أمام الإبداع. البحث عن الكمال يجعل المبدع يشعر أن كل ما يقدمه غير مكتمل أو غير جيد بما يكفي، ما يؤدي إلى إحباط ويأس متكرر.

٥. **الاحتراق النفسي: (Burnout)** مع الضغط المستمر في العمل الإبداعي، قد يعاني المبدع من حالة الاحتراق النفسي نتيجة للإرهاق المستمر وفقدان الطاقة. هذه الحالة تؤدي إلى شعور بالعجز عن الاستمرار في العمل أو إنتاج أفكار جديدة.

٦. الفراغ الوجداني: الشعور بالفراغ الوجداني مع العمل أو عدم وجود شغف تجاه ما يقوم به يمكن أن يؤدي إلى فقدان الحافز الإبداعي، حيث يصبح العمل مجرد روتين خالٍ من الإحساس العميق أو الرغبة الحقيقية.

### العوامل الخارجية:

١. الضغوط الاجتماعية والتوقعات: قد يشعر المبدع بالضغط من المجتمع، الأسرة، أو الأصدقاء لتحقيق توقعات معينة أو مستوى من النجاح. هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى حالة من الإرهاق واليأس عندما لا يتمكن من تلبية هذه التوقعات.
٢. النقد السلبي: النقد المفرط أو السلبي قد يترك أثراً نفسياً كبيراً على المبدع، مما يؤدي إلى فقدان الثقة في أعماله. إذا شعر المبدع بأن جهوده لا تُقدر أو تتعرض للاستهزاء، فقد يصيبه اليأس ويثبط عزمته عن الاستمرار.
٣. غياب الدعم: البيئة المحيطة بالمبدع تلعب دوراً كبيراً في تحفيزه أو إحباطه. إذا كان المبدع يفتقر إلى دعم من الأشخاص المحيطين به، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، فقد يشعر بالوحدة والعجز عن التعبير عن إبداعاته.
٤. التنافسية العالية: العمل في مجال إبداعي شديد التنافسية قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط. رؤية الآخرين يحققون نجاحات كبيرة بينما يكافح المبدع لتقديم أعماله قد يولد شعوراً بالغيرة واليأس.
٥. الضغوط الاقتصادية والمهنية: المبدع الذي يعتمد على الإبداع كمصدر رزق قد يواجه ضغوطاً مهنية أو مالية تؤثر على حريته في الإنتاج. الضغوط الاقتصادية قد تجبره على تقديم أعمال غير مرضية بالنسبة له شخصياً من أجل تأمين لقمة العيش، مما قد يؤدي إلى إحباط إبداعي.
٦. القيود الزمنية: العمل تحت ضغوط الزمن، سواء كانت مواعيد نهائية أو جداول زمنية ضيقة، يمكن أن يؤثر سلباً على العملية الإبداعية. عندما يشعر المبدع أنه لا يملك الوقت الكافي للتفكير أو الإنتاج، قد يؤدي ذلك إلى شعور بالعجز والإحباط.
٧. البيئة المحيطة: في بعض الأحيان، قد يشعر المبدع بأن البيئة المحيطة أو المجتمع الذي يعيش فيه لا يتقبل أو لا يقدر نوع الإبداع الذي يقوم به، مما يولد شعوراً بالغرابة والعزلة.

الإبداعية. في مثل هذه البيئات، قد يشعر المبدع بأن عمله لا يفهم أو لا يُقدر، مما يخلق حالة من اليأس.

ومما سبق يمكن أن ينشأ اليأس الإبداعي نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الداخلية والخارجية. الشك الذاتي، الخوف من الفشل، والبحث عن الكمال هي عوامل داخلية تؤثر بشكل مباشر على المبدع، بينما النقد السلبي، غياب الدعم، والضغط الاجتماعي والمهنية تمثل العوامل الخارجية التي تزيد من حدة هذه الحالة. القدرة على تجاوز هذه العوامل تتطلب وعيًا ذاتيًا وتطوير آليات للتعامل مع الضغوط المحيطة، بالإضافة إلى دعم بيئة إيجابية تحفز على الإبداع. (Rodado.2018)

### النظريات المفسرة لمفهوم اليأس الإبداعي:

مفهوم "اليأس الإبداعي" ليس مصطلحاً تقليدياً في الأدبيات النفسية أو الإبداعية، لكنه يمكن تفسيره وفهمه من خلال بعض النظريات والمفاهيم النفسية والإبداعية التي تتعامل مع العلاقة بين العواطف والإبداع. إليك بعض النظريات التي يمكن أن تفسر هذا المفهوم:

١. **نظرية التحفيز الثنائي: (Dual Process Theory)** هذه النظرية تشير إلى وجود نوعين

من التحفيز: التحفيز الداخلي (Intrinsic Motivation) والتحفيز الخارجي (Extrinsic

Motivation). في حالة "اليأس الإبداعي"، يمكن للشخص أن يستخدم مشاعر اليأس

كتحفيز داخلي للبحث عن طرق جديدة للتعبير عن نفسه وحل المشكلات. مشاعر اليأس يمكن أن تكون دافعاً قوياً للبحث عن التغيير والتجديد.

٢. **نظرية التدفق: (Flow Theory)** وضع هذه النظرية عالم النفس تشيكسينتميهالي، وتشير

إلى الحالة التي يكون فيها الفرد منغمساً تماماً في نشاط يتطلب مهارات، مما يؤدي إلى شعور بالمتعة والرضا. حتى في أوقات اليأس، يمكن للأشخاص الدخول في حالة التدفق من خلال الانغماس في الأنشطة الإبداعية، مما يساعدهم على تحويل مشاعرهم السلبية إلى إنتاج إبداعي.

٣. **نظرية التناظر المعرفي: (Cognitive Dissonance Theory)** اقترحها ليون فستنجر،

وتشير إلى التوتر النفسي الذي ينشأ من التناقض بين الأفكار أو المعتقدات أو القيم

المتعارضة. يمكن أن يدفع هذا التنافر الشخص إلى البحث عن طرق لتخفيف هذا التوتر، مما قد يؤدي إلى حلول إبداعية وغير تقليدية.

#### ٤. نظرية المرونة النفسية: (Psychological Resilience Theory) تشير إلى قدرة

الأفراد على التكيف والتعافي من الأزمات والصعوبات. الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية قد يكونون أكثر قدرة على تحويل مشاعر اليأس إلى دافع للإبداع والابتكار.

#### ٥. نظرية التحول النفسي الإيجابي: (Post-Traumatic Growth Theory) تتناول كيف

يمكن للأفراد أن يحققوا نمواً نفسياً إيجابياً بعد مواجهة صعوبات أو صدمات. يمكن أن يؤدي الشعور باليأس الناتج عن التجارب السلبية إلى تحفيز الأفراد على إعادة تقييم حياتهم وإيجاد طرق جديدة للتعبير عن أنفسهم بشكل إيجابي.

#### ٦. نظرية التوازن العاطفي: (Affective Balance Theory) حيث أن الأفراد يسعون إلى

تحقيق توازن عاطفي بين المشاعر الإيجابية والسلبية. مشاعر اليأس يمكن أن تدفع الأفراد إلى البحث عن أنشطة إيجابية ومبتكرة لتحقيق هذا التوازن (Kaufman & Sternberg, 2010).

Sternberg, 2010)

من خلال فهم هذه النظريات، يمكننا تفسير كيفية تحويل مشاعر اليأس إلى طاقة إبداعية. يجدر بالذكر أن تأثير هذه المشاعر وكيفية استجابتها يمكن أن يختلف بين الأفراد بناءً على شخصياتهم وتجاربهم الحياتية.

### اليأس الإبداعي.. ميكانيزم دافعي أم عملية نفسية إيجابية:

يمكن تفسير "اليأس الإبداعي" من منظورين: ميكانيزم دافعي (motivational mechanism) وعملية نفسية إيجابية (positive psychological process). كلا التفسيرين يمكن أن يكون صحيحاً بناءً على السياق والطريقة التي يتعامل بها الشخص مع مشاعر اليأس. دعونا نستعرض كلا من هذين التفسيرين:

#### أولاً: اليأس الإبداعي كميكانيزم دفاعي:

#### ١. الدافع للتغيير: عندما يشعر الشخص باليأس بسبب الظروف الحالية أو الفشل المتكرر، قد

يشعر بحاجة ملحة للتغيير. هذا الشعور يمكن أن يكون دافعاً قوياً يدفعه للبحث عن حلول جديدة ومبتكرة للخروج من حالة اليأس.

٢. التحفيز على التفكير النقدي والإبداعي: مشاعر اليأس يمكن أن تدفع الشخص للتفكير بعمق وإعادة تقييم مواقفه واستراتيجياته. هذا النوع من التفكير النقدي يمكن أن يؤدي إلى أفكار إبداعية جديدة وطرق غير تقليدية لحل المشكلات.

٣. زيادة المرونة النفسية: مواجهة مشاعر اليأس والضيق يمكن أن تقوي مرونة الشخص النفسية، مما يعزز قدرته على التكيف مع التحديات واستخدامها كحافز للإبداع.

### ثانياً: اليأس الإبداعي كعملية نفسية إيجابية:

١. التحول والنمو الشخصي: يمكن أن يؤدي الشعور باليأس إلى تحولات نفسية إيجابية. بعد مواجهة اليأس، قد يكتشف الشخص جوانب جديدة في نفسه ويطور مهارات وقدرات لم يكن يعلم بوجودها. هذا النمو الشخصي يمكن أن يكون مصدراً للإبداع.

٢. التعبير عن المشاعر: الفن والأدب والموسيقى غالباً ما تكون وسائل للتعبير عن المشاعر العميقة مثل اليأس. من خلال التعبير الإبداعي، يمكن للشخص أن يعالج مشاعره بشكل بناء وإيجابي، مما يساعده على تخفيف التوتر والضغط.

٣. الأزمات كفرص: في بعض الأحيان، يمكن أن تكون الأزمات واليأس فرصة لإعادة التفكير وإعادة التنظيم. الشخص الذي يمر بتجربة صعبة قد يكتشف أن لديه القدرة على تحويل تلك التجربة إلى فرصة للنمو والإبداع.

### ثالثاً: التكامل بين المنظورين:

في الواقع، يمكن أن يتكامل كلا المنظورين لتقديم فهم شامل لليأس الإبداعي. الشعور باليأس يمكن أن يكون ميكانيزم دفاعي يدفع الشخص للبحث عن حلول جديدة، وفي نفس الوقت يمكن أن تكون هذه العملية محفزاً للتحول والنمو الشخصي الإيجابي. الشخص الذي يتمكن من تحويل مشاعر اليأس إلى دافع للإبداع يكون قد استفاد من كلا الجانبين: الدفاعي والإيجابي. ومن خلال هذا الفهم المتكامل، يمكن للأفراد تعلم كيفية التعامل مع مشاعر اليأس بطرق بناءة، مما يعزز قدرتهم على الإبداع والتحول الشخصي.

## اليأس الإبداعي.. مكون معرفي ام وجداني:

اليأس الإبداعي يمكن اعتباره حالة تجمع بين البعدين المعرفي والوجداني، حيث يتداخل كل منهما ليؤثر على الآخر بشكل عميق. لفهم هذا التقاطع، من المهم استعراض كيف يعمل كل بعد في إطار هذه الحالة:

أولاً: البعد المعرفي: في البعد المعرفي، يرتبط اليأس الإبداعي بالشعور بعدم القدرة على توليد الأفكار أو حل المشكلات التي تتطلب إبداعاً. قد يعاني المبدع من صعوبة في التفكير النقدي أو التخطيط للأعمال الفنية أو الأدبية، ويشعر بعدم الكفاءة في إنتاج محتوى جديد. هذا قد يؤدي إلى:

- الجمود الفكري: عدم القدرة على الخروج من أنماط التفكير المعتادة أو إيجاد طرق جديدة للتعبير.

- فقدان الرؤية: يفتقر المبدع إلى الرؤية الواضحة حول كيفية التقدم أو إنهاء العمل الإبداعي.

- شكوك معرفية: يعاني المبدع من تساؤلات حول جدوى عمله أو قيمته الفكرية، ما يؤدي إلى حالة من الشك المستمر.

ثانياً: البعد الوجداني: من ناحية وجدانية، يرتبط اليأس الإبداعي بشعور الإحباط، الفشل، أو الخوف من عدم القدرة على تحقيق الأهداف الفنية أو الإبداعية. قد يكون هناك مشاعر حزن، وخيبة أمل، وفقدان الحافز. الجوانب العاطفية في هذه الحالة تشمل:

- التعثر والفراغ الوجداني: يشعر المبدع بأنه مستنزف عاطفياً وغير قادر على الاستمرار في العمل.

- القلق والخوف: يسيطر على المبدع الخوف من الفشل أو عدم التقدير من الآخرين، ما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس.

- الشعور بالعزلة: الإبداع قد يكون عملية فردية، وإذا لم يتمكن المبدع من إيجاد دعم أو تفهم من الآخرين، يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور بالعزلة واليأس.

ثالثاً: التفاعل بين المعرفي والوجداني: في حالة اليأس الإبداعي، يتداخل البعدان بشكل لا يمكن فصله بسهولة. على سبيل المثال، الجمود الفكري قد يؤدي إلى الإحباط العاطفي، والعكس

صحيح. عندما يعجز المبدع عن توليد أفكار جديدة (جانب معرفي)، يشعر بالفشل (جانب وجداني)، ما قد يؤدي إلى تدهور حالته الإبداعية بشكل أكبر.  
رابعاً: البعد الوجودي:

• بالإضافة إلى البعدين المعرفي والوجداني، يمكن أن يكون اليأس الإبداعي حالة وجودية، حيث يشعر المبدع بأنه عالق في صراع يتعلق بجذوى حياته أو عمله. هذا النوع من اليأس يتعلق بالبحث عن المعنى في عملية الإبداع، ويكون تأثيره عميقاً على المستويين المعرفي والعاطفي.

ويمكن القول إن اليأس الإبداعي هو حالة شاملة تجمع بين العناصر المعرفية (العجز عن التفكير الإبداعي أو حل المشكلات) والعناصر الوجدانية (مشاعر الحزن والإحباط). كلا الجانبين يؤثر على الآخر، مما يجعل هذه الحالة معقدة ومتعددة الأبعاد.

#### اليأس الإبداعي كمؤشر للاضطراب:

اليأس الإبداعي ليس بالضرورة مؤشراً على وجود اضطراب نفسي، بل يمكن أن يكون تجربة طبيعية يمر بها الأفراد في مواجهة التحديات والصعوبات. مع ذلك، في بعض الحالات، قد يكون الشعور باليأس مرتبطاً بحالة نفسية تتطلب الاهتمام. لفهم هذا بشكل أفضل، يمكن مناقشة بعض النقاط المتعلقة بهذا الموضوع:

#### عندما يكون اليأس الإبداعي تجربة طبيعية:

- استجابة للتحديات: يمكن أن يكون اليأس الإبداعي استجابة طبيعية للتحديات أو الإخفاقات التي يواجهها الشخص في حياته المهنية أو الشخصية. في هذه الحالة، يمكن أن يكون دافعاً للبحث عن حلول جديدة وأفكار مبتكرة.
- الضغط النفسي المؤقت: مشاعر اليأس يمكن أن تكون نتيجة لضغوط نفسية مؤقتة أو فترات من التوتر العالي. بمجرد تخفيف هذه الضغوط أو التكيف معها، يمكن أن تختفي مشاعر اليأس دون أي تأثير طويل الأمد على الصحة النفسية.

### عندما يكون اليأس الإبداعي مؤشراً على اضطراب نفسي:

- **الاكتئاب:** إذا كانت مشاعر اليأس مستمرة وشديدة ودائمة تؤثر سلباً على حياة الشخص اليومية، فقد تكون علامة على الاكتئاب. الأشخاص المصابون بالاكتئاب قد يشعرون بفقدان الأمل والدافعية، مما قد يؤثر على قدرتهم على الإبداع.
- **القلق:** الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق الدائم قد يواجهون مشاعر اليأس بسبب القلق المستمر والتوتر. هذا الشعور يمكن أن يؤثر على قدرتهم على التفكير بشكل إبداعي.

- **الاضطرابات الانفعالية:** اضطرابات مثل الاضطراب الانفعالي ثنائي القطب يمكن أن تتضمن فترات من اليأس الشديد تليها فترات من النشاط العالي والإبداع. في هذه الحالات، قد يكون الشعور باليأس جزءاً من نمط أكثر تعقيداً من التقلبات المزاجية.

### التمييز بين التجربة الطبيعية والاضطراب:

- لتحديد ما إذا كان اليأس الإبداعي جزءاً من تجربة طبيعية أو مؤشراً على اضطراب نفسي، يمكن النظر في العوامل التالية:
  - **المدة والشدة:** هل مشاعر اليأس مستمرة لفترات طويلة (أسابيع أو أشهر)؟ هل هي شديدة لدرجة أنها تؤثر على الحياة اليومية والقدرة على الأداء؟
  - **التأثير على الحياة:** هل تؤثر مشاعر اليأس بشكل كبير على العمل أو العلاقات أو الأنشطة اليومية؟ هل تؤدي إلى انسحاب اجتماعي أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق؟
  - **الأعراض المصاحبة:** هل توجد أعراض أخرى مثل فقدان الشهية، اضطرابات النوم، التعب المفرط، فقدان الاهتمام أو المتعة، أو أفكار انتحارية؟ (Vidal.2004)
- ومما سبق يمكن ان نستخلص أن اليأس الإبداعي يمكن أن يكون تجربة طبيعية في كثير من الأحيان، ولكنه قد يكون أيضاً مؤشراً على وجود اضطراب نفسي إذا كان مصحوباً بأعراض شديدة ومستدامة تؤثر على الحياة اليومية. إذا كان هناك شك في أن مشاعر اليأس تتجاوز الحدود الطبيعية، فمن المهم البحث عن دعم من متخصصين في الصحة النفسية لتقييم الحالة وتقديم الدعم اللازم.

## اليأس الإبداعي والمراحل العمرية المختلفة:

اليأس الإبداعي ليس حالة حصرية للراشدين، بل يمكن أن يحدث في مراحل عمرية مختلفة، بما في ذلك الطفولة المبكرة، رغم أن تجلياته وأسبابه قد تختلف تبعاً لمرحلة النمو.

### - اليأس الإبداعي في الطفولة المبكرة: الأطفال الصغار يُظهرون عادةً طاقة إبداعية كبيرة

من خلال اللعب والخيال والرغبة في اكتشاف العالم. ومع ذلك، يمكن أن يصاب الأطفال بما يشبه "اليأس الإبداعي" نتيجة لعدة عوامل:

○ **البيئة المحبطة والفقيرة:** عندما ينشأ الطفل في بيئة تفتقر إلى التحفيز أو تشجع على التكرار بدلاً من الإبداع، يمكن أن يشعر بالإحباط أو الجمود. إذا لم يحصل الطفل على دعم كافٍ لتجربة أشياء جديدة أو لم يتم تحفيز خياله، قد يفقد الرغبة في الإبداع.

○ **النقد المفرط:** عندما يتم توجيه النقد بشكل مفرط أو صارم من قبل الأهل أو المعلمين، قد يشعر الطفل بأن محاولاته الإبداعية ليست كافية، مما يولد لديه شعوراً بالفشل، وبالتالي، نوعاً من اليأس الإبداعي.

○ **المقارنة بالآخرين:** في بعض الحالات، يمكن أن يشعر الطفل بالإحباط إذا قورن إبداعه بالآخرين، خصوصاً إذا شعر بأنه لا يتوافق مع توقعات من حوله.

○ **الخوف من الفشل:** في بعض البيئات، قد يتعلم الطفل أن الفشل أمر غير مقبول، مما يدفعه إلى تجنب التجارب الإبداعية خشية التعرض للإحباط، وهنا يظهر نوع من اليأس الإبداعي المبكر.

### - اليأس الإبداعي في مراحل النمو الأخرى (المراهقة والشباب):

• مع تقدم الأطفال إلى مرحلة المراهقة، قد تزداد الضغوط الاجتماعية والأكاديمية، مما قد يؤدي إلى تراجع الإبداع. المراهقون الذين يشعرون بأنهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم بشكل إبداعي بسبب ضغوط التوقعات أو القيود الاجتماعية قد يعانون من اليأس الإبداعي.

• في هذه المرحلة، يصبح الوعي الذاتي أكثر وضوحاً، وقد يؤدي الشعور بعدم القدرة على تحقيق التميز الإبداعي إلى تدهور الثقة بالنفس والشعور بالإحباط.

#### - اليأس الإبداعي عند البالغين:

- بالنسبة للبالغين، فإن اليأس الإبداعي غالبًا ما يرتبط بالتوقعات الكبيرة، والضغط المهنية، أو البحث عن الكمال. في هذه المرحلة، يشعر الفرد أحيانًا بالعجز عن مواكبة التحديات الإبداعية أو تحقيق الرضا الفني (Brown, 2018).

#### - اليأس الإبداعي كظاهرة تطورية:

- التطور المعرفي والعاطفي: الأطفال في المراحل المبكرة قد لا يختبرون اليأس الإبداعي بنفس الطريقة التي يختبرها البالغون، نظرًا لأنهم في مرحلة تطور معرفي وعاطفي مستمر. ومع ذلك، يمكن أن يتعرضوا لما يشبه اليأس الإبداعي عندما لا تتاح لهم الفرص لاستكشاف أفكارهم بحرية.
- إبداع الطفولة: الأطفال يتمتعون بقدرة عالية على المرونة الإبداعية؛ لذا، قد لا يدوم شعورهم بالإحباط لفترة طويلة. ومع الدعم المناسب، يمكنهم التعافي بسهولة من فترات الإحباط.

فاليأس الإبداعي ليس مقصورًا على البالغين، بل يمكن أن يظهر في مراحل مختلفة من العمر، بما في ذلك الطفولة المبكرة. العوامل التي تؤدي إلى هذا اليأس تختلف بين المراحل العمرية؛ ففي الطفولة، قد يتعلق الأمر بالبيئة المحيطة أو النقد المفرط، بينما في البلوغ يرتبط بالتوقعات العالية والضغط الخارجية.

#### - اليأس الإبداعي وأنماط الشخصية:

تلعب خصائص الشخصية دورًا مهمًا في تحديد كيفية تعامل الفرد مع الإبداع والضغط المحيطة به. بعض الشخصيات تكون أكثر عرضة للإصابة باليأس الإبداعي بناءً على سماتها النفسية والعاطفية، في حين أن شخصيات أخرى قد تتمكن من التوافق مع التحديات الإبداعية بسهولة أكبر. إليك توضيح للعلاقة بين اليأس الإبداعي وأنماط الشخصية:

#### - الشخصيات المثالية: (Perfectionists)

- التفاصيل: الأشخاص الذين يميلون إلى البحث عن الكمال قد يكونون عرضة للإصابة باليأس الإبداعي، لأنهم يسعون دائمًا لتقديم عمل مثالي دون تقبل الأخطاء أو النواقص.

- الأثر: البحث عن الكمال يجعلهم غير راضين عن نتائجهم الإبداعية بشكل دائم، مما يؤدي إلى شعور بالإحباط والجمود الإبداعي.
- النتيجة: قد يعانون من الخوف من الفشل والتردد، ما يمنعهم من المخاطرة أو التجريب في مجالات جديدة.
- **الشخصيات الحساسة عاطفياً: (Highly Sensitive People)**
  - التفاصيل: هذه الشخصيات تشعر بشكل أعمق بالعواطف، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وغالبًا ما تتأثر بالنقد أو الفشل أكثر من غيرها.
  - الأثر: النقد السلبي أو الضغوط الخارجية قد تؤدي إلى شعور بالإحباط وفقدان الثقة بالنفس بسرعة.
  - النتيجة: يكونون أكثر عرضة لليأس الإبداعي لأنهم يتأثرون بالعوامل الخارجية بشكل قوي، مما يجعلهم يتراجعون عن محاولات الإبداع أو يختبرون مشاعر عميقة من الفشل.
- **الشخصيات الانطوائية: (Introverts)**
  - التفاصيل: الانطوائيون غالبًا ما يحتاجون إلى وقت للتفكير والتأمل قبل أن ينخرطوا في العمل الإبداعي. يعملون بشكل أفضل في بيئات هادئة وخالية من التشتت.
  - الأثر: إذا واجهوا ضغوطاً خارجية أو اضطروا للعمل في بيئات مليئة بالتحديات الاجتماعية أو التفاعلات المفرطة، قد يؤدي ذلك إلى إرهاق عقلي وشعور باليأس.
  - النتيجة: قد يعانون من اليأس الإبداعي عندما لا تتوفر لهم المساحة اللازمة للتفكير والتأمل أو عند تعرضهم لضغوط اجتماعية مستمرة.
- **الشخصيات المبدعة والمغامرة: (Creative and Open-Minded)**
  - التفاصيل: هؤلاء الأشخاص غالبًا ما يكونون متحمسين للتجريب واكتشاف طرق جديدة للإبداع. يفضلون الانخراط في مشاريع مبتكرة ومتعددة الجوانب.
  - الأثر: على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص قد يتمكنون من التعامل مع التحديات الإبداعية بسهولة، إلا أنهم قد يعانون من اليأس الإبداعي إذا تم تقييد حريتهم الإبداعية أو واجهوا صعوبة في تحقيق توازن بين طموحاتهم الكبيرة وقيود الواقع.

- النتيجة: قد يشعرون بالإحباط إذا واجهوا عوائق أو قيودًا تمنعهم من التجريب، مما يؤدي إلى الجمود أو فقدان الحماس.

#### - الشخصيات القلقة: (Anxious Personalities)

- التفاصيل: الأشخاص الذين يعانون من القلق قد يكونون عرضة للتفكير المفرط في النتائج أو كيفية استقبال الآخرين لأعمالهم.
- الأثر: الخوف من النقد أو القلق بشأن الفشل قد يمنعهم من بدء مشاريع إبداعية أو إتمامها. هذا القلق قد يؤدي إلى الشلل الإبداعي وعدم القدرة على التفكير بحرية.
- النتيجة: القلق قد يؤدي إلى حالة من اليأس الإبداعي عندما يشعرون بأن التحديات الإبداعية تفوق قدراتهم.

#### - الشخصيات الاجتماعية والمنفتحة: (Extroverts)

- التفاصيل: الأشخاص الاجتماعيون غالبًا ما يستمدون طاقتهم من التفاعل مع الآخرين، ويحبون العمل في بيئات مليئة بالحركة والنشاط.
- الأثر: قد يشعرون باليأس الإبداعي في حالة العزلة أو عندما يفتقرون إلى التفاعل الاجتماعي الذي يساعدهم على استلهم أفكار جديدة.
- النتيجة: قد يعانون من الإحباط عندما لا يجدون الدعم أو التشجيع من حولهم، أو عندما يشعرون أن أفكارهم لا تُقدّر كما ينبغي.

#### - الشخصيات الاستقلالية: (Independent Thinkers)

- التفاصيل: هؤلاء الأشخاص يفضلون العمل بمفردهم ويعتمدون على أنفسهم في توليد الأفكار واتخاذ القرارات. يفضلون الحرية في العمل بعيدًا عن القيود.
  - الأثر: قد يواجهون اليأس الإبداعي إذا شعروا بأن هناك قيودًا أو تدخلًا في أفكارهم الإبداعية. السلطة أو الضغوط الخارجية قد تعوق حريتهم في التفكير والتعبير.
  - النتيجة: هذه الشخصيات قد تعاني من الاستياء واليأس إذا تم فرض قيود على حريتهم الإبداعية أو إذا لم يتلقوا دعمًا كافيًا لمشاريعهم المستقلة (Ulanov& Rosen. 2013).
- فالعلاقة بين اليأس الإبداعي وأنماط الشخصية تعتمد على كيفية تعامل الشخص مع الضغوط الخارجية والداخلية. الشخصيات التي تميل إلى القلق، البحث عن الكمال، أو

الحساسية العاطفية قد تكون أكثر عرضة للإصابة باليأس الإبداعي، بينما الشخصيات التي تتمتع بالمرونة والقدرة على التكيف قد تتعامل بشكل أفضل مع التحديات الإبداعية. فهم نوع الشخصية يمكن أن يساعد في تحديد استراتيجيات فعالة للتعامل مع اليأس الإبداعي وتجاوز التحديات المرافقة له.

**اليأس الإبداعي والشعور بالقهر وممارسات السلطة:** توجد علاقة عميقة ومعقدة، حيث تتداخل العوامل النفسية والاجتماعية والسياسية لتؤثر على قدرة الفرد على التعبير الإبداعي. هنا استعراض لهذه العلاقة وكيف يمكن أن تؤثر ممارسات السلطة على حالة اليأس الإبداعي:

- **السلطة السياسية والاجتماعية** يمكن أن تمارس ضغوطاً مباشرة أو غير مباشرة على الأفراد، مما يؤدي إلى قمع الإبداع. عندما تُفرض قيود على حرية التعبير أو يُراقب الفكر والإبداع، قد يشعر المبدع بأنه محدود وغير قادر على التعبير عن أفكاره بحرية، مما يولد حالة من اليأس.
- **القهر الاجتماعي:** في المجتمعات التي تخضع لقيود اجتماعية صارمة، يمكن أن يؤدي الشعور بالقهر إلى تقييد الإبداع. مثلاً، ممارسات السلطة التي تفرض معايير اجتماعية صارمة على الأفكار أو الفنون قد تجعل المبدع يشعر بأنه غير قادر على التحدي أو الخروج عن المألوف دون مواجهة عواقب، مما يؤدي إلى إحباط إبداعي.
- **الرقابة:** فرض الرقابة على الأعمال الفنية أو الأدبية من قبل السلطة سواء كانت سياسية، دينية، أو اجتماعية يؤدي إلى كبت الإبداع، حيث يخشى المبدع من التعبير الكامل عن نفسه خوفاً من العقاب أو الرفض. هذا النوع من الرقابة يمكن أن يعزز الشعور باليأس الإبداعي ويقهر روح الابتكار.
- **الشعور بالقهر والإحباط النفسي:** القهر، سواء كان مادياً أو نفسياً، يُشعر المبدع بالعجز عن تحقيق ما يطمح إليه. عندما يواجه الفرد ممارسات سلطوية تسعى إلى تقييد حرية التعبير، قد يشعر بأنه محاصر ومقهور. هذا القهر يعمق حالة الإحباط النفسي ويؤدي إلى تراجع الرغبة في الإبداع أو الابتكار.

- المبدعون في هذا السياق غالبًا ما يشعرون بأن جهودهم تُخنق، وأن أصواتهم لا تُسمع، مما يجعلهم يتراجعون عن المحاولات الإبداعية، إما بسبب الخوف أو الإحباط الناتج عن الفشل المتكرر في إيصال رسالتهم.
- **القهر والمقاومة الإبداعية:** في بعض الأحيان، يمكن أن يكون القهر وممارسات السلطة محفزًا للإبداع المقاوم. في مثل هذه الحالات، يستخدم المبدعون الإبداع كأداة للتعبير عن التمرد والمقاومة. لكن حتى في هذا السياق، قد يكون هناك صراع داخلي بين الرغبة في التحدي والخوف من العواقب، مما يؤدي إلى حالة من اليأس الإبداعي.
- الفنان أو الكاتب الذي يواجه قمعًا سياسيًا أو اجتماعيًا قد يحاول إيجاد طرق ملتوية للتعبير عن آرائه، لكن مع مرور الوقت، قد يصاب بالإحباط عندما لا تحدث أعماله التأثير المرجو أو عندما يُمنع من الوصول إلى الجمهور.
- **الاغتراب والشعور باللاجدوى:** ممارسات السلطة التي تفرض قيودًا صارمة على الحريات قد تؤدي إلى شعور المبدع بالاغتراب عن المجتمع أو النظام السياسي الذي يعيش فيه. هذا الشعور بالاغتراب يُعزز حالة اللاجدوى، حيث يبدأ المبدع في الاعتقاد بأن إبداعه لن يحدث فرقًا أو أن تأثيره ضئيل. في هذه الحالة، يتحول الإبداع من مصدر للإلهام إلى مصدر للضغط والإحباط.
- قد يشعر المبدع بأن كل محاولاته للتحرر والتعبير يتم إحباطها من قبل السلطة، مما يدفعه إلى التوقف أو التخلي عن السعي وراء الإبداع، ما يعمق حالة اليأس.
- **السلطة الداخلية والرقابة الذاتية:** في بعض الأحيان، لا تكون السلطة الخارجية فقط هي المسؤولة عن اليأس الإبداعي، بل قد يتطور نوع من السلطة الداخلية أو الرقابة الذاتية. المبدع الذي يتعرض لفترات طويلة من القهر أو النقد قد يبدأ في مراقبة نفسه وخنق أفكاره قبل أن يتم قمعها خارجيًا. هذا النوع من الرقابة الذاتية يؤدي إلى تدهور الحالة الإبداعية والشعور المتزايد باليأس، فالرقابة الذاتية تؤدي إلى حالة من التردد والخوف الداخلي، حيث يتجنب المبدع الدخول في مواضيع حساسة أو تقديم أفكار جريئة، مما يعمق من حالة الجمود واليأس الإبداعي.

- الضغوط الاقتصادية والسلطة المادية: قد تمارس دوراً كبيراً في تعزيز اليأس الإبداعي. عندما يتم تقليل الدعم المالي أو تقييد الفرص أمام المبدعين، يشعر المبدع بأن الإبداع أصبح غير مجدٍ من الناحية العملية. هذه القيود الاقتصادية تعزز الشعور بالعجز وتحد من قدرة المبدع على الاستثمار في أعماله الفنية أو الأدبية. (Ulanov& Rosen. 2013)

فالعلاقة بين اليأس الإبداعي والشعور بالقهر وممارسات السلطة هي علاقة ديناميكية تؤثر فيها القيود الخارجية على الإبداع الداخلي. ممارسات السلطة التي تهدف إلى قمع الأفكار أو تقييد الحرية الشخصية والاجتماعية تؤدي إلى شعور المبدع بالقهر، مما يخلق حالة من الإحباط والجمود الإبداعي. في بعض الأحيان، قد يكون القهر دافعاً للإبداع المقاوم، ولكن غالباً ما ينتج عنه شعور باليأس واللاجدوى، خاصة عندما يشعر المبدع بعدم القدرة على إحداث تأثير ملموس أو التعبير بحرية عن أفكاره.

#### اليأس الإبداعي والعجز المتعلم:

هما مفهومان يرتبطان بالحالة النفسية للفرد واستجابته للتحديات والصعوبات، ولكن هناك اختلافات جوهرية بينهما. فيما يلي أوجه الشبه والاختلاف بين اليأس الإبداعي والعجز المتعلم:

أوجه الشبه:

١. التجربة العاطفية السلبية: كلا المفهومين يتضمنان مشاعر سلبية مثل الإحباط واليأس. في العجز المتعلم، يشعر الفرد بالعجز والاستسلام، بينما في اليأس الإبداعي، يمكن أن يشعر الشخص باليأس نتيجة الصعوبات أو الفشل.
٢. التحفيز الناجم عن التحديات: كلاهما يمكن أن يحدث نتيجة للتعرض لمواقف صعبة أو فاشلة. الأزمات والتحديات هي القاسم المشترك الذي يثير المشاعر السلبية في كلا الحالتين.
٣. تأثير على الأداء: يمكن أن يؤثر كل من العجز المتعلم واليأس الإبداعي على أداء الفرد. في العجز المتعلم، يؤدي الشعور بالعجز إلى تقليل الجهد والمحاولة، بينما في اليأس الإبداعي، يمكن أن يكون الأداء متأثراً سلباً في البداية بسبب المشاعر السلبية.

## أوجه الاختلاف:

### ١. الاستجابة الوجدانية:

- العجز المتعلم: يُعرّف العجز المتعلم بأنه حالة نفسية تتطور عندما يعتقد الشخص أنه لا يستطيع تغيير الوضع أو التأثير عليه، مما يؤدي إلى الاستسلام وفقدان الدافع للمحاولة مرة أخرى.
- اليأس الإبداعي: على العكس، في اليأس الإبداعي، يتم تحويل مشاعر اليأس إلى دافع للبحث عن حلول جديدة وإبداعية. اليأس هنا يمكن أن يكون محفزاً للتفكير خارج الصندوق واكتشاف طرق جديدة للتغلب على التحديات.

### ٢. التأثير على السلوك:

- العجز المتعلم: يؤدي إلى انسحاب وتقليل المحاولات للتغيير، حيث يشعر الفرد بالعجز وفقدان السيطرة.
- اليأس الإبداعي: يمكن أن يدفع الفرد إلى إعادة تقييم استراتيجياته والبحث عن طرق مبتكرة للتغلب على المواقف الصعبة، مما يعزز السلوك الإيجابي والإبداعي.

### ٣. النواتج النفسية:

- العجز المتعلم: غالباً ما يرتبط بنتائج سلبية مثل الاكتئاب، فقدان الثقة بالنفس، وتدني الأداء في المهام المختلفة.
- اليأس الإبداعي: على الرغم من أنه يبدأ بمشاعر سلبية، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية مثل النمو الشخصي، اكتساب مهارات جديدة، وتعزيز الإبداع.

### ٤. التعامل مع الفشل:

- العجز المتعلم: يترتب على الفرد رؤية الفشل كدليل على عدم الكفاءة الشخصية، مما يعزز مشاعر العجز.
- اليأس الإبداعي: قد يرى الفرد كفرصة للتعلم والنمو، ويستخدمه كحافز لإيجاد حلول إبداعية.

فكل من اليأس الإبداعي والعجز المتعلم يتضمنان مشاعر سلبية ناجمة عن تحديات وصعوبات، إلا أن الاستجابات النفسية والسلوكية لهما تختلف بشكل كبير. العجز المتعلم يرتبط بالاستسلام وفقدان الدافع، بينما يمكن لليأس الإبداعي أن يكون محفزاً للإبداع والبحث عن حلول جديدة. الفرق الرئيسي يكمن في كيفية استخدام الشخص لمشاعر اليأس: إما كعائق يدفعه للاستسلام أو كحافز للإبداع والابتكار.

### استراتيجيات خفض اليأس الإبداعي:

يمكن اتباع مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على تعزيز الإبداع والتغلب على مشاعر اليأس. من بين هذه الأساليب:

- **التواصل والدعم الاجتماعي:** التحدث مع الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء يمكن أن يوفر الدعم العاطفي والتشجيع. مشاركة المشاعر والأفكار يمكن أن يخفف من الشعور باليأس ويولد أفكاراً جديدة.
- **ممارسة التأمل والاسترخاء:** تقنيات التأمل والاسترخاء مثل التأمل الواعي (mindfulness) واليوغا يمكن أن تساعد في تهدئة العقل وتخفيف التوتر، مما يفتح المجال للإبداع.
- **إعادة تقييم الأهداف والتوقعات:** أحياناً قد يكون من الضروري إعادة تقييم الأهداف والتوقعات بشكل واقعي. تحديد أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق يمكن أن يساعد في تجنب الإحباط والشعور باليأس.
- **التعلم والتطوير المستمر:** اكتساب مهارات جديدة وتعلم أشياء جديدة يمكن أن يفتح مجالات جديدة للإبداع ويعزز الثقة بالنفس. المشاركة في ورش العمل والدورات التدريبية قد توفر فرصاً لتطوير القدرات الإبداعية.
- **الابتعاد عن الروتين وتجديد البيئة:** تغيير البيئة المحيطة أو تعديل الروتين اليومي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الإبداع. قد يكون ذلك ببساطة عن طريق تغيير مكان العمل أو استكشاف أماكن جديدة.

- **التحفيز الذاتي والإلهام:** قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام أو الاستماع إلى الموسيقى التي تلهم الشخص يمكن أن تعزز الإبداع. البحث عن مصادر إلهام في المجالات التي تنير الاهتمام والشغف يمكن أن يحفز على التفكير الإبداعي.
- **ممارسة الأنشطة الإبداعية الأخرى:** حتى إذا كان الشخص يشعر باليأس في مجال معين، يمكنه ممارسة أنشطة إبداعية أخرى مثل الرسم أو الكتابة أو الحرف اليدوية. هذه الأنشطة يمكن أن تحفز العقل وتفتح آفاقاً جديدة للإبداع.
- **التدوين وكتابة اليوميات:** كتابة اليوميات أو التدوين يمكن أن يكون وسيلة فعالة للتعبير عن المشاعر وتحليل الأفكار. هذه العملية يمكن أن تساعد في فهم أسباب الشعور باليأس وتحويله إلى أفكار إبداعية.
- **طلب المساعدة المهنية:** في بعض الحالات، قد يكون من المفيد طلب المساعدة من محترفين مثل المعالجين النفسيين أو المستشارين المهنيين. هؤلاء المحترفون يمكن أن يقدموا دعماً مخصصاً لمساعدة الشخص على التعامل مع مشاعر اليأس وتعزيز إبداعه.
- **التوازن بين العمل والحياة الشخصية:** الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية يمكن أن يقلل من التوتر والإرهاق، مما يتيح مجالاً أكبر للإبداع. الاهتمام بالنوم الجيد وممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن يعزز الصحة العقلية والجسدية وبالتالي الإبداع.
- **فاتباع هذه الأساليب** يمكن أن يساعد في تحويل مشاعر اليأس إلى طاقة إيجابية تدفع نحو الإبداع والابتكار، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية وزيادة الإنتاجية الإبداعية.

#### برامج التدخل للحد من الشعور باليأس الإبداعي

لتخفيف الشعور باليأس الإبداعي وتعزيز القدرات الإبداعية، يمكن الاستفادة من برامج تدخل متعددة تعتمد على مبادئ علم النفس الإيجابي، وتقنيات العلاج النفسي، وتنمية المهارات الشخصية والمهنية. هنا بعض من أفضل برامج التدخل التي يمكن أن تكون فعالة:

#### - العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

- **الوصف:** يساعد العلاج السلوكي المعرفي الأفراد على تغيير أنماط التفكير السلبية والسلوكيات غير المفيدة.

- **التطبيق:** يمكن استخدام تقنيات CBT لتحديد وتغيير الأفكار السلبية المتعلقة بالإبداع والقدرة على التغيير، مما يعزز الثقة بالنفس ويقلل من مشاعر اليأس.
- **التدريب على المرونة (Resilience Training)**
- **الوصف:** يركز هذا التدريب على تعزيز القدرة على التكيف مع التحديات والضغوط النفسية.
- **التطبيق:** يمكن تقديم ورش عمل أو دورات تدريبية تعلم المهارات النفسية مثل إدارة الضغوط، التفكير الإيجابي، وتنمية الاستراتيجيات الفعالة للتكيف مع الصعوبات.
- **التدريب على المهارات الإبداعية (Creative Skills Training)**
- **الوصف:** برامج تركز على تنمية المهارات الإبداعية من خلال تقنيات التفكير الإبداعي وأدوات الابتكار.
- **التطبيق:** يمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل تفاعلية، دورات تدريبية، أو جلسات توجيهية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم الإبداعية واستخدامها لحل المشكلات.
- **برامج اليقظة الذهنية والتأمل (Mindfulness and Meditation Programs)**
- **الوصف:** تساعد برامج اليقظة الذهنية والتأمل في تهدئة العقل وتقليل التوتر، مما يعزز الإبداع.
- **التطبيق:** يمكن استخدام تقنيات مثل التأمل الواعي وتمارين التنفس لزيادة التركيز وتقليل مشاعر القلق واليأس.
- **العلاج بالفن (Art Therapy)**
- **الوصف:** يستخدم العلاج بالفن كوسيلة للتعبير عن المشاعر والتعامل مع التوتر والضغوط.
- **التطبيق:** يمكن أن يشمل جلسات العلاج بالفن الرسم، النحت، أو الكتابة الإبداعية لمساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم بطرق إبداعية وبناءة.
- **التدريب على التفكير الإيجابي (Positive Thinking Training)**
- **الوصف:** يركز هذا التدريب على تطوير نمط تفكير إيجابي والتغلب على الأفكار السلبية.

- **التطبيق:** يمكن أن تتضمن البرامج تمارين وتدريبات لتحسين التفكير الإيجابي، مثل كتابة اليوميات الإيجابية، وتعزيز التقدير الذاتي.
- **المجتمعات الإبداعية ودعم الأقران (Creative Communities and Peer Support)**
- **الوصف:** تجمعات دعم الأقران والمجتمعات الإبداعية توفر بيئة داعمة للتبادل الفكري والتعاون الإبداعي.
- **التطبيق:** المشاركة في مجموعات دعم الأقران أو النوادي الإبداعية يمكن أن توفر التشجيع والتحفيز والتوجيه من قبل الأشخاص الذين يواجهون تحديات مشابهة.
- **التوجيه والإرشاد الشخصي (Coaching and Mentorship)**
- **الوصف:** يقدم المدربون والموجهون الشخصيون دعماً وتوجيهاً مخصصاً لتطوير المهارات الشخصية والمهنية.
- **التطبيق:** يمكن الاستفادة من جلسات التوجيه والإرشاد الشخصي لتحديد الأهداف، وضع الخطط العملية لتحقيقها، وتقديم الدعم المستمر لتعزيز الثقة والإبداع.
- **التدريب على إدارة الوقت والضغوط (Time Management and Stress Management Training)**
- **الوصف:** برامج تركز على تحسين مهارات إدارة الوقت وتقليل الضغوط النفسية.
- **التطبيق:** يمكن أن تشمل هذه البرامج تدريبات على تنظيم المهام وتحديد الأولويات واستخدام تقنيات الاسترخاء لتقليل التوتر.
- **التجارب الاثرائية والأنشطة البدنية (Enriching Experiences and Physical Activities)**
- **الوصف:** التجارب الجديدة والأنشطة البدنية يمكن أن تعزز الإبداع وتحسن الحالة النفسية.
- **التطبيق:** المشاركة في أنشطة مثل الرحلات، الرياضة، والمغامرات يمكن أن تفتح آفاق جديدة وتعزز التفكير الإبداعي (Rodado. 2018).

## الخلاصة:

اليأس الإبداعي حالة وجدانية دافعة ومحفزة لإطلاق القدرات والطاقات الإبداعية وتكمن في قدرة المبدع على تحويل الطاقة السلبية والخبرات المحبطة الى منتج إبداعي أصيل ومتفرد ومتعدد ومتنوع بشكل يخالف كل المقدمات والمدخلات والتوقعات، فالنتائج تعكس التطور الهائل في أسلوب المعالجة وتعكس نوعية من العمليات العقلية الإبداعية الفائقة في إخراج مضمون ومحتوى إبداعي حقيقي كما أن هناك برامج وأساليب تدخل فعالة يمكن أن تساهم في تخفيف مشاعر اليأس وتعزيز الإبداع. كما يجب على الأفراد اختيار البرامج التي تتناسب مع احتياجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم ومراحلهم العمرية، ويمكنهم أيضاً الجمع بين عدة أساليب لتحقيق أفضل النتائج.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

النجار، خالد. (٢٠٢٤). إبداعات مصرية في علم النفس. القاهرة: تنوير للطباعة والنشر.  
النجار، خالد. (٢٠١٨). نظرية التدافع. محاولة تنظيرية لفهم وتفسير السلوك الإنساني. الإسكندرية: مؤسسة حورس للنشر والتوزيع.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Bodrova, E., & Leong, D. (2024). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education*. Taylor & Francis.  
Darling, P. (1981). Creativity v. Despair: The Challenge of Preservation Administration. Fall.9, 179–189.  
Feleghi, S., Abedanzadeh, R., & Saemi, E. (2023). 'Let them play' the effect of active play on motor proficiency and social maturity of children. *Early Child Development and Care*, 193(2), 201–210.  
Gbislin, B. (2017). *The Creative Process*. London: University of California Press.

- Geetha, S. (2019). Creativity in the Face of Despair in John Edgar Wildeman's *Sent for You Yesterday*. *Jetir*, Vol 6, (3), 262-270.
- Hagman, G. (2017). *Art, Creativity, and Psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Kaufman, J.& Sternberg, R. (2010). *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge University Press.
- Piotrowska, A. (2020). *Creative Practice Research in The Age of Neoliberal Hopelessness*. Edinburgh press.
- Rodado, J.(2018). Creative Expressions of Despair. Resilience and Psychic Potentiality. *Psychology*, 9, 2473-2590.
- Tabasum, I.& Khan, M. (2015). Coping Despair with Creativity in Tennessee Williams *The Glass Menagerie*. *Kashmir Journal of Language Research*, Vol 18, 143-151.
- Ulanov, A. & Rosen, D. (2013). *Madness and Creativity*. Texas University Press.
- Vidal, N, (2004). Creativity & Madness Revisited from Current Psychological Perspectives. *Journal of Consciousness Studies*. 11, 58-78.