مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات

Al-Farasah International Training Center & Capacity Building

ورقة بحثية استكشافية

العناصر الخمسة والاتزان في الشخصية

دراسة استكشافية وفق منهجية الأطوار الخمسة ولغة الجسد

The Five Elements and Personality Balance:
An Exploratory Study Using the Five Phases and Body Language Methodology

د. محمد الفاتح مساعد الطيب

Dr. Mohammed Elfatih Masad Eltayeb

مؤسس ومدير مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات — القاهرة

البيان	القيمة
الرقم المرجعي	AF-2026-RES-001
تاريخ الإصدار	14 نوفمبر 2026
نوع المنشور	ورقة بحثية (Preprint) — غير محكّمة
لغة النص	العربية، مع ملخص إنجليزي
الترخيص	CC BY-NC-ND 4.0
المعرّف الرقمي (DOI)	https://doi.org/10.5281/zenodo.24242093
الموقع	alfarasah.com

الملخص

يُرجَّح من بيانات 47 مستجيبًا أن الاتزان في الشخصية لا يرتبط بتساوي العناصر الخمسة، بل بانخفاض «عبء الاختلال»: فقد صُنِّف 38% متزنين و30% في اختلال مرتفع، وارتبط عدد الأعراض الجسدية المُبلَّغ عنها بسمات الظل الشخصية ارتباطًا قويًا ($\rho = 0.64$).

تحلّل الورقة استبيانين جُمعا عبر نماذج Google بين أغسطس وسبتمبر 2025: استبيان «العناصر الخمسة» (54 ردًا ← 47 بعد إزالة التكرار) واستبيان «أنماط التعلق في العلاقة الزوجية» (41 ردًا ← 37). رُمِّزت الإجابات وفق منهجية الأطوار الخمسة (Wu Xing) إلى أربعة مجالات: البنية الجسدية، والشخصية، والاستجابة الموسمية، والأعراض عند الاختلال، ثم بُنيت ثلاثة مؤشرات: الانتشار البنيوي، وعبء الاختلال، ونسبة الضوء إلى الظل.

أبرز النتائج: هيمنة طوري الخشب (32%) والماء (30%) بنيويًا، وظهور طور المعدن في صورته الظلية غالبًا (31 سمة ظل مقابل 12 سمة ضوء)؛ وارتباط عدد التحيزات المعرفية بعبء الاختلال ($\rho = 0.53$). وفي استبيان التعلق صُنِّف 62% في النمط الآمن و19% في النمط الخائف-التجنبي، وبلغ الثبات الداخلي للمقياس الكلي $\alpha = 0.82$. وتقترح الورقة بروتوكولًا لملاحظة مؤشرات لغة الجسد المقابلة لكل طور، للتحقق من التقرير الذاتي بدل الاكتفاء به.

الكلمات المفتاحية: الأطوار الخمسة، وو شينغ، الاتزان النفسي، لغة الجسد، نظرية التعلق، التحيزات المعرفية، الفراسة الحديثة.

Abstract

This exploratory study examines personality balance through the Five Phases (Wu Xing) framework, using two Arabic-language questionnaires collected via Google Forms between August and September 2025 from participants of Al-Farasah programs, most of them Sudanese living through war or displacement: a Five Elements questionnaire (54 responses; 47 after de-duplication) and a marital attachment questionnaire (41 responses; 37 after de-duplication). Responses were coded into four domains (body type, personality, seasonal response, symptoms of imbalance), and three indices were built: structural dispersion (normalized Shannon entropy), imbalance load, and the light-to-shadow trait ratio.

Wood (32%) and Water (30%) were the dominant constitutional phases. Metal appeared mainly in its shadow form (31 shadow vs. 12 light trait selections). Balance was associated with low imbalance load rather than with an even spread of phases: self-reported symptoms correlated strongly with shadow traits (Spearman $\rho = 0.64$; partial $\rho = 0.73$), and the number of endorsed cognitive biases correlated with imbalance load ($\rho = 0.53$). Agreement between self-reported body type and the other domains did not exceed chance (45% vs. 36%, $p = 0.15$). In the attachment sample, 62% were classified as secure and 19% as fearful-avoidant (total scale $\alpha = 0.82$).

Because self-report alone did not identify a consistent phase, the paper proposes a two-observer behavioral observation protocol that links each phase to observable posture, FACS facial action units, and voice/breathing cues. All findings are probabilistic and hypothesis-generating; the sample is small and non-probabilistic.

Keywords: Five Phases; Wu Xing; personality balance; body language; FACS; attachment theory; cognitive biases; physiognomy.

1. المقدمة ومشكلة الدراسة

تُستخدم الأطوار الخمسة في التدريب العربي أداةً لوصف الشخصية، لكن البيانات الميدانية العربية التي تختبر اتساقها الداخلي ما تزال نادرة. تسدّ هذه الورقة جزءًا من هذه الفجوة ببيانات مشاركين من برامج مركز الفراسة، أغلبهم سودانيون يعيشون ظروف الحرب أو النزوح.

المشكلة المنهجية المركزية هي تعريف «الاتزان»: هل هو توزّع متساوٍ للأطوار، أم انسجام بين الطور الغالب وتعبيراته السلوكية والجسدية؟ ويضاف إلى ذلك سؤال الصدق: هل تتفق المجالات الأربعة التي يقيسها الاستبيان على الطور نفسه لدى الشخص الواحد؟

أسئلة الدراسة:

1. ما الخريطة العنصرية الغالبة لدى العينة، وما الطور الأضعف حضورًا؟
2. هل تتسق البنية الجسدية المُبلَّغ عنها مع الشخصية والموسم والأعراض بأكثر مما تتوقعه الصدفة؟
3. ما مستوى الاتزان في العينة، وبماذا يرتبط (الأعراض، سمات الظل، التحيزات المعرفية)؟
4. ما توزّع أنماط التعلق الزوجي، وما مدى ثبات المقياس المستخدم؟
5. كيف تُترجم النتائج إلى مؤشرات لغة جسد قابلة للملاحظة؟

أهمية الدراسة: تنتقل بالأطوار الخمسة من مستوى الوصف التدريبي إلى مستوى الفرضيات القابلة للاختبار، وتبني على ورقة المركز المنهجية في ربط الأطوار الخمسة بلغة الجسد بأول اختبار ميداني لها. المبدأ الحاكم للقراءة هو «الترجيح لا الجزم».

2. الإطار النظري

2.1 الأطوار الخمسة بوصفها حركة لا مادة

تُفهم العناصر هنا «أطوارًا» حركية (الخشب، النار، التراب، المعدن، الماء)، تصف اتجاه الطاقة لا مكوّنات مادية. تترابط الأطوار بدورتين: دورة التوليد (شينغ) حيث يغذّي كل طور تاليه، ودورة الضبط (كه)

حيث يكبح كل طور طورًا آخر. وقد نقل بينفيلد وكورنغولد (1991) هذا النموذج إلى وصف أنماط شخصية غربية، وهو الأصل الأقرب لبنود استبيان هذه الدراسة.

2.2 الاتزان: انسجام لا تساوٍ

في المنظومة الصينية لكل إنسان طور غالب بالفطرة، ولا يُعدّ ذلك اختلالًا. ينشأ الاختلال حين يعبّر الطور عن نفسه بصورته الظلية (الغضب بدل الحسم، الحزن بدل الانضباط) أو حين يظهر في الجسد أعراضًا. لذلك تعرّف الورقة الاتزان إجرائيًا بانخفاض عبء الاختلال، وتعامل تساوي الأطوار مؤشرًا ثانويًا يُختبر.

2.3 لغة الجسد بوصفها تعبيرًا عن الطور

تفترض منهجية المركز أن لكل طور «توقيعًا حركيًا» في الوضعية والإيماءة والصوت والوجه. وتُقرأ تعابير الوجه بنظام ترميز الحركات الوجهية FACS (إيكمان وفريزن، 1978)، وحركات التهدئة الذاتية بمفهوم «المكيّفات» (إيكمان وفريزن، 1969)، وحالات التجمّد والانسحاب بالنظرية متعددة المبهم (بورجيز، 2011). الجدول التالي فرضي يُرجَّح، وليس نتيجة مثبتة.

الطور	الاتجاه الحركي	لغة الجسد في الاتزان	مؤشرات محتملة للاختلال	الانفعال المرتبط
الخشب	اندفاع للأمام والأعلى	ميل للأمام، إيماءات موجّهة، خطوة سريعة	شدّ الفك، رفع الكتفين، ضغط الشفتين، إشارة الإصبع	الغضب
النار	انتشار للخارج	وجه حيّ، ابتسامة حقيقية، إيماءات مفتوحة	تململ، كلام متسارع، اتساع العينين، تشتت النظر	الفرح / القلق
التراب	تمركز حول المركز	جلسة مستقرة، إيماءة تأييد، إنصات ممتد	لمس الذات للتهدئة، تردّد، ثقل الحركة	الانشغال والتفكير الزائد
المعدن	انقباض وترتيب للداخل	قامة منتصبة، إيماءات دقيقة قليلة، صوت موزون	انحناء الصدر، تنفس سطحي، ارتفاع طرف الحاجبين الداخلي	الحزن
الماء	هبوط وسكون	هدوء، مراقبة متأنية، اقتصاد في الحركة	تجمّد، انسحاب، تجنّب النظر، شدّ الشفتين أفقيًا	الخوف

2.4 التعلق والتحيزات المعرفية

يُبنى استبيان التعلق على النموذج ثنائي البُعد (القلق × التجنّب) الذي طوّره بريتان وكلارك وشيفر (1998)، والأنماط الأربعة لبارثولوميو وهوروفيتز (1991). أما بند التحيزات في استبيان العناصر فيستند إلى برنامج الاستدلال التقديري لتفيرسكي وكانمان (1974)، وإلى فيشهوف (1975) في تحيّز الإدراك المتأخر، وجانيس (1972) في التفكير الجمعي.

3. المنهجية

دراسة وصفية ارتباطية استكشافية على عينة متاحة (غير احتمالية)، تُولّد فرضيات ولا تُعمّم على مجتمع.

3.1 العينة وتنقية البيانات

الأداة	فترة الجمع	الردود الخام	بعد إزالة التكرار	ملاحظات التنقية
استبيان العناصر الخمسة	25 أغسطس – سبتمبر 2025	54	47	الاحتفاظ بآخر رد لكل اسم مكرر
استبيان التعلق الزوجي	15–27 سبتمبر 2025	41	37	11 خانة باختيارين استُبدلت بمتوسطهما؛ 3 أسماء غير صالحة أُبقيت بلا هوية

حُلِّل الاستبيانان كلٌّ على حدة، لأن عدد من أكملوهما معًا لا يسمح بالربط الإحصائي بينهما. وجميع النتائج في هذه الورقة مجمّعة ومجهولة الهوية، ولا تصف أي مشارك بمفرده.

3.2 الأدوات

استبيان العناصر الخمسة: خمسة بنود اختيار متعدد. أربعة منها مرمّزة بالحروف A–E المقابلة للأطوار (A خشب، B نار، C تراب، D معدن، E ماء):

- البنية الجسدية: اختيار واحد من 5 أوصاف.
- الشخصية: 14 سمة، صُنّفت لكل طور إلى سمات «ضوء» (قوة) وسمات «ظل» (هشاشة).

- الاستجابة الموسمية: 5 مواسم (الربيع، الصيف، أواخر الصيف، الخريف، الشتاء).
- الأعراض عند الاختلال: 24 عرضًا جسديًا ونفسيًا مُبلَّغًا عنه ذاتيًا، لا تشخيصًا طبيًا.
- التحيزات المعرفية: 12 وصفًا لتحيزات معروفة (غير مرمّزة عنصريًا).

استبيان التعلق الزوجي: 15 عبارة على مقياس ليكرت خماسي (1 = لا أوافق إطلاقًا، 5 = أوافق تمامًا). وزّعت العبارات على بُعدين:

- قلق التعلق (7 عبارات): 1، 3، 6، 8، 11، 12، 14.
- تجنّب التعلق (7 عبارات): 2، 4، 5، 7، 9، 10، 15.
- العبارة 13 («الحب يعني عدم الألم») حُللت منفردةً معتقدًا رومانسيًا.

3.3 المؤشرات المبنية

1. **الملف البنيوي:** حصة كل طور في البنية والشخصية والموسم، متوسّطة بالتساوي بين المجالات الثلاثة حتى لا يغلب مجالٌ بكثرة خياراته. الطور الغالب = الحصة الأعلى.
2. **مؤشر الانتشار البنيوي (H):** انتروبيا شانون المعيارية، من 0 (طور واحد) إلى 1 (أطوار متساوية):
$$H = -(1/\ln 5) \cdot \Sigma\, p_i \ln p_i$$
3. **عبء الاختلال (L):** متوسط الدرجة المعيارية لعدد الأعراض وعدد سمات الظل. التصنيف: متزن ($L < -0.5$)، اتزان نسبي، اختلال مرتفع ($L > 0.5$).
4. **نسبة الضوء:** سمات الضوء ÷ (الضوء + الظل).

3.4 التحليل الإحصائي

استُخدم معامل ارتباط سبيرمان (ρ) لأن المتغيرات ترتيبية وملتوية، والارتباط الجزئي لضبط أسلوب «الإكثار من الاختيار»، واختبار ذي الحدين لمقارنة الاتساق بالصدفة، وألفا كرونباخ للثبات. نُفّذ التحليل بـ Python (NumPy وSciPy).

4. النتائج

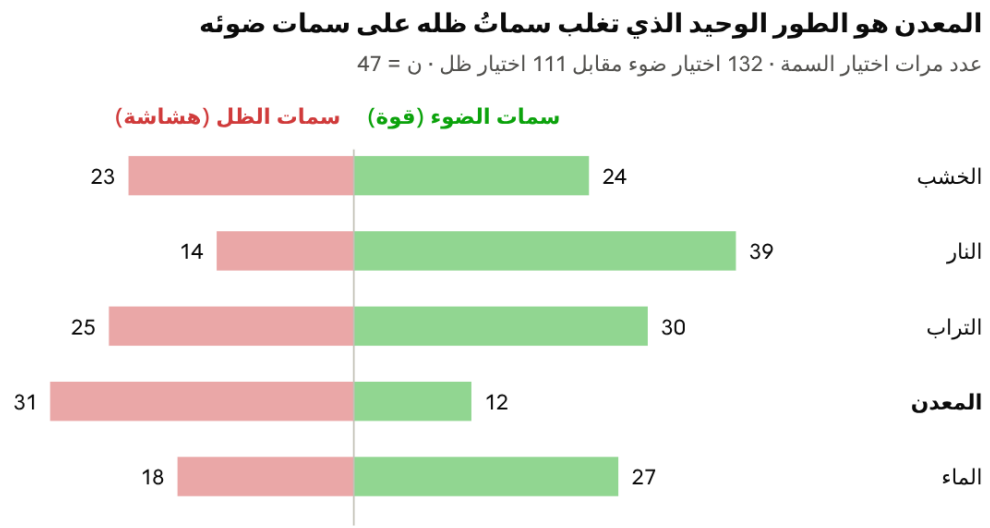
4.1 الخريطة العنصرية للعينة

يغلب على العينة طورا الخشب والماء بنيويًا (15 و14 مستجيبًا من 47)، بينما يأتي التراب الأضعف حضورًا في البنية والأقل ظهورًا في الأعراض.

الطور	الطور الغالب بنيويًا (عدد)	البنية الجسدية (عدد)	اختيارات الشخصية	الموسم المفضّل	الأعراض المُبلَّغ عنها (حصة من 271)
الخشب	15 (32%)	15	47	24	68 (25%)
الماء	14 (30%)	14	45	27	36 (13%)
النار	7 (15%)	8	53	7	70 (26%)
المعدن	6 (13%)	6	43	28	63 (23%)
التراب	5 (11%)	4	55	13	34 (13%)

يلفت النظر تفاوتٌ بين المجالات: النار نادرة في البنية والموسم (7 اختيارات للصيف فقط)، لكنها تتصدّر الأعراض (القلق الخفيف، صعوبات النوم، فقدان البهجة). يُرجَّح أن هذا يعكس ضغطًا انفعاليًا ظرفيًا أكثر مما يعكس تكوينًا ناريًا.

4.2 الضوء والظل في الشخصية



الشكل 1: سمات الضوء والظل لكل طور (عدد مرات الاختيار، ن = 47). المصدر: استبيان العناصر الخمسة، أغسطس–سبتمبر 2025.

بلغ متوسط نسبة الضوء 0.55، أي أن قرابة نصف السمات المختارة سمات هشاشة. وأكثر سمات الظل تكرارًا: «أصبح غير مستقرة حين تضطرب الأمور» وعرضة لحزن خفيف» (المعدن، 25 اختيارًا)، و«عرضة للقلق والإفراط في التفكير» (التراب، 25 اختيارًا).

4.3 مستوى الاتزان

صُنِّف 18 مستجيبًا (38%) متزنين، و15 (32%) في اتزان نسبي، و14 (30%) في اختلال مرتفع. وبلغ متوسط الأعراض 5.8 عرض للفرد (انحراف معياري 4.4)، ومتوسط الانتشار البنيوي H = 0.75 (انحراف 0.14).

العلاقة	ρ سبيرمان	الدلالة (p)	القراءة
الأعراض × سمات الظل	0.64	< 0.001	قوي؛ يبقى 0.73 بعد ضبط أسلوب الإكثار
التحيزات المعرفية × عبء الاختلال	0.53	< 0.001	متوسط إلى قوي
التحيزات × الأعراض (جزئي)	0.41	0.004	يبقى بعد ضبط أسلوب الإكثار
الانتشار البنيوي H × الأعراض	0.34	0.018	ضعيف إلى متوسط، عكس المتوقع
سمات الضوء × الأعراض	0.28	0.054	غير دال؛ مؤشر على أسلوب استجابة

العلاقة الرابعة تعاكس الفرض الشائع: من توزّعت أطوارهم بالتساوي أبلغوا عن أعراض أكثر لا أقل. يُرجَّح أن الاتزان يرتبط بوضوح الطور الغالب، لا بتعادل الأطوار.

4.4 اتساق المجالات

اتفق طور البنية الجسدية مع الطور الغالب في الشخصية لدى 21 من 47 (45%) مقابل 36% متوقعة بالصدفة (p = 0.15، غير دال). وجاء الاتفاق مع الموسم (43% مقابل 42%) ومع الأعراض (26% مقابل 30%) عند مستوى الصدفة. وظهر عرضٌ واحد على الأقل من أعراض الطور الغالب لدى 27 من 47 (57%).

كذلك لم تُظهر علاقة الطور الغالب بالأضعف نمطًا مميزًا في دورتي التوليد والضبط: توزعت الحالات بين 10 و14 حالة لكل من العلاقات الأربع، وهو قريب من التوزيع العشوائي.

4.5 التحيزات المعرفية

اختار المستجيب في المتوسط 3.1 تحيزات من 12. تصدّر تحيز الإدراك المتأخر («كنت أعرف ذلك») بـ 31 اختيارًا (66%)، يليه الارتباط الوهمي (18)، والتحيز التأكيدي (16)، وأثر الهالة (15)، والتفكير الجمعي (14).

4.6 أنماط التعلق الزوجي

صُنِّف 23 من 37 (62%) في النمط الآمن، و7 (19%) خائفًا-تجنبيًا، و4 (11%) قلقًا، و3 (8%) تجنبيًا (نقطة القطع 3 على كل بُعد).

المؤشر	القيمة
متوسط القلق (انحراف معياري)	2.57 (0.88)
متوسط التجنّب (انحراف معياري)	2.58 (0.84)
الارتباط بين البُعدين	r = 0.56، p < 0.001
ثبات بُعد القلق (α)	0.75
ثبات بُعد التجنّب (α)	0.69
ثبات المقياس الكلي (α)	0.82

أعلى العبارات موافقةً: المبالغة الانفعالية في الخلاف (متوسط 3.14، و16 موافقًا)، والهروب إلى العمل والهوايات (3.09، و16)، وصعوبة تهدئة النفس بعد الشجار (2.81، و14). وضعف ارتباط العبارة 7 (الأمان مسؤولية مشاعري الخاصة) ببُعدها (0.10)، والعبارة 15 (0.23)، فتحتاجان مراجعة صياغة. وارتبط معتقد «الحب يعني عدم الألم» بالقلق (r = 0.41).

5. المناقشة

5.1 الاتزان وضوح لا تعادل

تُرجّح النتائج القراءة الكلاسيكية للأطوار: الشخص المتزن هو من يعرف طوره الغالب ويعبّر عنه في صورته المضيئة، لا من تتساوى لديه الأطوار. ويحتمل أن يكون الانتشار المرتفع تعبيرًا عن هوية مشتتة تحت الضغط، حيث يستدعي الشخص أطوارًا متعددة للتكيّف دون مركز ثابت.

5.2 المعدن في صورته الظلية: قراءة في سياق الفقد

المعدن هو طور الترك والحدود والحزن في المنظومة. وظهوره ظليًا (عدم استقرار، حزن خفيف، إرهاق، ضيق تنفس) مع ندرة سماته المضيئة (الانضباط والمنهجية) يُرجَّح أن يعكس حزنًا مرتبطًا بالفقد والنزوح، أكثر مما يعكس تكوينًا فطريًا. هذا تفسير سياقي محتمل، لأن الاستبيان لم يقس تجربة الحرب مباشرة.

5.3 النار الغائبة والتراب الضعيف

ندرة النار بنيويًا مع تصدّرها الأعراض (قلق، أرق، فقدان بهجة) تشير إلى نارٍ مُستنزفة لا نارٍ فائضة. وفي دورة التوليد تغذّي النارُ التراب، وهو الطور الأضعف في العينة؛ فيحتمل أن يفسّر هذا ضعف الشعور بالتمركز والأرض الثابتة وانتشار القلق والإفراط في التفكير. ولم يظهر هذا النمط دوريًا على مستوى الأفراد (القسم 4.4)، فيبقى فرضيةً للاختبار.

5.4 التحيزات المعرفية بوصفها وجهًا ذهنيًا للاختلال

ارتباط التحيزات بعبء الاختلال ($\rho = 0.53$) يشير إلى أن الجسد والانفعال والتفكير يختلّون معًا. ويبقى احتمال بديل: أن يكون المستجيب الأكثر صراحةً في الاعتراف بالهشاشة هو نفسه الأكثر اعترافًا بالتحيز. وتصدّر «الإدراك المتأخر» له أهمية تدريبية مباشرة لبرامج الفراسة: القارئ الذي يرى أنه «كان يعرف» بعد الحدث معرّض للمبالغة في تقدير دقة قراءاته.

5.5 ما تعنيه النتائج لقراءة لغة الجسد

ضعف الاتساق بين البنية المُبلَّغ عنها وبقية المجالات هو أقوى حجة لإدخال الملاحظة السلوكية. فالناس يصفون أجسادهم بدقة محدودة، بينما تُلاحَظ الوضعية وإيقاع الحركة وتعابير الوجه مباشرة. وكثير من الأعراض المُبلَّغ عنها له وجه مرئي: شدّ الرقبة والكتفين وطحن الأسنان (الخشب)، والتنفس السطحي وانحناء الصدر (المعدن)، والتململ والتشتت (النار). لذلك تقترح الورقة أن يكون الاستبيان نقطة بداية، والملاحظة هي أداة الترجيح.

5.6 التعلق والأطوار

ارتباط القلق بالتجنّب ($r = 0.56$) أعلى مما تفترضه النظرية لبُعدين مستقلين، وهذا ينسجم مع نسبة النمط الخائف-التجنبي (19%). ويُرجَّح أن يُقابَل القلقُ التعلقي انفعالَي النار والتراب (الطمأنة والانشغال)، والتجنّبُ طورَي الماء والمعدن (الانسحاب والحدود). هذا الربط فرضي ويحتاج عينة موحّدة تجيب على الاستبيانين معًا.

6. بروتوكول مقترح للملاحظة السلوكية

يهدف البروتوكول إلى مقابلة التقرير الذاتي بمؤشرات جسدية ملحوظة من ملاحِظَين مستقلَّين، في جلسة واحدة مدتها 20–30 دقيقة.

1. **خط الأساس (5 دقائق):** حديث محايد يُسجَّل فيه الإيقاع الطبيعي للحركة والصوت والنظر.
2. **التنشيط الانفعالي (10 دقائق):** استدعاء موقف خلاف محدود الشدة، مع حق المشارك في التوقف في أي لحظة.
3. **الترميز:** يسجّل كل ملاحِظ ظهور المؤشرات في الجدول أدناه (0 غائب، 1 عابر، 2 متكرر) دون الاطلاع على نتيجة الاستبيان.
4. **المقارنة:** يُحسب الاتفاق بين الملاحِظَين (كابا كوهين)، ثم بين الطور الملحوظ والطور المُبلَّغ عنه.

الطور	مؤشر الوضعية والحركة	مؤشر الوجه (وحدات FACS)	مؤشر الصوت والتنفس	العرض المُبلَّغ عنه المقابل
الخشب	رفع الكتفين، ميل للأمام، إشارة موجّهة	خفض الحاجبين AU4، ضغط الشفتين AU24	نبرة حادة، مقاطعة	شدّ الرقبة، طحن الأسنان، الصداع
النار	تململ، تغيير متكرر للجلسة	اتساع العينين AU5، ابتسامة غير مكتملة	كلام متسارع	القلق الخفيف، صعوبات النوم
التراب	لمس الذات للتهدئة، ثقل الحركة	ارتفاع طرفي الحاجبين الداخليين مع التقطيب AU1+4	تردّد وإطالة	الضبابية الذهنية، الرغبة في الحلويات
المعدن	انحناء الصدر، انقباض الإيماءات	AU1+4+15 (تركيبة الحزن)	تنفس سطحي، تنهّد	الإرهاق، ضيق التنفس
الماء	تجمّد، انسحاب للخلف، تجنّب النظر	AU1+2+4+5+20 (تركيبة الخوف)	صوت منخفض، صمت طويل	آلام المفاصل، الخوف الداخلي

تركيبتا الحزن والخوف مأخوذتان من نظام FACS؛ أما ربطهما بالأطوار وبقية المؤشرات فهو اقتراح المركز الذي يختبره هذا البروتوكول. لا يُستنتج طور من مؤشر واحد، بل من تكرار عنقود من المؤشرات في أكثر من قناة.

7. حدود الدراسة والاعتبارات الأخلاقية والتوصيات

7.1 حدود الدراسة

- **العينة:** متاحة وصغيرة (47 و37)، من جمهور برامج المركز، ولا تُعمَّم النتائج على مجتمع أوسع.
- **غياب المتغيرات الديمغرافية:** لم يُسجَّل العمر والجنس والحالة الاجتماعية، مع أن استبيان التعلق يفترض علاقة زوجية قائمة.
- **الأداة:** بنود العناصر مرمّزة بحروف ظاهرة (A–E) في بعض النسخ، ما قد يدفع المستجيب للاتساق مع حرف بعينه. والصياغة مؤنثة في بعض البنود، وعبارة في استبيان التعلق (العبارة 10) تحمل جزءًا إنجليزيًا غير مترجَم.

- **أسلوب الاستجابة:** البنود متعددة الاختيار تجعل المؤشرات العددية حساسة لميل الشخص للإكثار، وقد ضُبط ذلك جزئيًا فقط.
- **الصدق:** لا يوجد معيار خارجي للمقارنة، والأعراض مُبلَّغ عنها ذاتيًا وليست تشخيصًا. ونقاط القطع (3 للتعلق، ±0.5 للاتزان) اختيارية وليست معيارية.

7.2 الاعتبارات الأخلاقية

- أُخفيت هويات جميع المشاركين، ولا تُنشر البيانات الخام المرتبطة بالأسماء.
- يُوصى بالحصول على موافقة مستنيرة صريحة للاستخدام البحثي قبل أي نشر محكّم.
- نتائج الأطوار ولغة الجسد أدوات للفهم والتطوير الذاتي، ولا تُستخدم في التوظيف أو القرارات التأديبية أو انتزاع الاعتراف.
- الأعراض الجسدية المرتفعة تستدعي الإحالة لمختص صحي، لا تفسيرًا عنصريًا.

7.3 التوصيات

1. دمج الاستبيانين في أداة واحدة تُطبَّق على العينة نفسها، مع بنود العمر والجنس والمنطقة وتجربة النزوح.
2. حذف الحروف الظاهرة وترتيب الخيارات عشوائيًا، وصياغة البنود بلغة محايدة جندريًا.
3. تحويل بنود العناصر إلى مقياس ليكرت بدل الاختيار الحر، لتمكين حساب الثبات لكل طور.
4. مراجعة العبارتين 7 و15 في استبيان التعلق، وترجمة العبارة 10 كاملة.
5. تطبيق بروتوكول الملاحظة (القسم 6) على 30 مشاركًا على الأقل بملاحِظَين مدربَين.
6. إعادة القياس بعد 3 أشهر لاختبار ثبات الطور الغالب مقابل تغيّر عبء الاختلال، فالأول متوقع الثبات والثاني متوقع التغيّر.

8. الخاتمة

تُرجّح هذه الدراسة أن معيار الاتزان الأنفع هو عبء الاختلال لا تساوي الأطوار، وأن الأعراض الجسدية وسمات الظل والتحيزات المعرفية تتحرك معًا. وتُظهر أيضًا أن التقرير الذاتي وحده لا يكفي لتحديد الطور، فاتساق المجالات لم يتجاوز مستوى الصدفة تقريبًا. هنا تأتي قيمة لغة الجسد: ما يصفه اللسان بتردّد، قد يقوله الجسد بوضوح، والترجيح يقوى حين يتفق الاثنان.

الخطوة التالية المقترحة: تطبيق أداة موحّدة مع بروتوكول الملاحظة على عينة جديدة، تمهيدًا لنشر محكّم.

المراجع

تصنيف موثوقية المصادر: **ذهبي** = مرجع محكّم أو أصلي مؤسس · **فضي** = كتاب أكاديمي أو ترجمة معتمدة · **برونزي** = مرجع تطبيقي أو مؤسسي غير محكّم.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244. [ذهبي]

Beinfield, H., & Korngold, E. (1991). *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*. Ballantine Books. [برونزي]

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books. [ذهبي]

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46–76). Guilford Press. [ذهبي]

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297–334. [ذهبي]

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica, 1*(1), 49–98. [ذهبي]

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System*. Consulting Psychologists Press. [ذهبي]

Fischhoff, B. (1975). Hindsight ≠ foresight: The effect of outcome knowledge on judgment under uncertainty. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 1*(3), 288–299. [ذهبي]

Janis, I. L. (1972). *Victims of Groupthink*. Houghton Mifflin. [فضي]

Kaptchuk, T. J. (2000). *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine* (2nd ed.). Contemporary Books. [فضي]

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. W. W. Norton. [فضي]

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science, 185*(4157), 1124–1131. [ذهبي]

Unschuld, P. U. (2003). *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*. University of California Press. [فضي]

الطيب، محمد الفاتح مساعد (2026). قراءة الأطوار الحركية: إطار تطبيقي لربط الأطوار الخمسة (وو شينغ) بتحليل لغة الجسد (الإصدار 1.0). Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.24209271 [برونزي]

إتاحة البيانات: ملفا ردود نماذج Google للاستبيانين (أغسطس–سبتمبر 2025) محفوظان لدى المركز، ولا تُنشر البيانات الخام حمايةً لهوية المشاركين. يمكن طلب البيانات المجهّلة من المؤلف لأغراض بحثية.