*الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية*

" *دراســـة في علـــم النفـــس الإيجــابــي*"

**إعداد**

|  |  |
| --- | --- |
| *د/ تحية محمد أحمد عبد العال* | *د/ مصطفى على رمضان مظلوم* |
| أستــــاذ الصحــــة المساعــــد كليـــة التربيـــة– جامعــة بنهــــا | أستاذ الصحة النفسية المساعد كليــــة التربيــــة- جامعــة بنهــــا |

*الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية*

" *دراســـة في علـــم النفـــس الإيجــابــي*"

**إعداد**

|  |  |
| --- | --- |
| *د/ تحية محمد أحمد عبد العال* | *د/ مصطفى على رمضان مظلوم* |
| أستــــاذ الصحــــة المساعــــد كليـــة التربيـــة– جامعــة بنهــــا | أستاذ الصحة النفسية المساعد كليــــة التربيــــة- جامعــة بنهــــا |

# مقــدمــة:

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـ (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "**مارتن سيلجمان**" (**Martin** **Seligman, 1999**) والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (***Shorey, H., et al.. 2007***)

من هنا تعامل "**شيراي وآخرين**" (**Shirai, K., et al., 2009**) مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفة "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة.

ولهذا تعامل "**فينهوفن**" (**Veenhoven, 2003**) مع السعادة على أنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها. (حسن الفنجري، 2006، 44)

من هنا ذهب كل من "**ريدي راثيل**" (**Reade, R., 2005**) إلى أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتنبى أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والأخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه
وأفكاره هو.

وإذا كان الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر سعادة وتسامحاً وتصالحاً مع ذاته والآخرين من حوله، فإن الذات تعيش هنا بلا شك لحظة، إشراقة بلا مواربة لتشف فيها الذات للآخر وتتسامح معه عن كل ما يجعلها أكثر تنغيصاً، واكتئاباً وألماً وحزناً، أنها أيضاً لحظة صفاء النفس وأريحيتها، ونقائها وتساميها، وعلوها وسموها وتغلبها على نقائصها وتحديها لحالات عجزها وانكسارها إنها الايجابية الخلاقة بلا شك في أوسع وأكمل معانيها، أنها تلك اللحظة التي يكون فيها الفرد أكثر رضا عن أدائه في الحياة وفي حكمه عليها إذا كان مستمتعاً بها من عدمه؛ ذلك لأن التسامح يعكس التحكم في النفس عمداً ومواجة الشيء الذي يختلف فيه مع الآخر لمواجهة التهديدات موضوعات الخلاف، عندئذ يدرك الفرد أن التهديد قد يؤذي النفس ويطمس ملامحها ويعظم من مستويات الغرور والتكبر والغلظة لديها فينحو ذلك جانباً جانحاً صوب التسامح الذي يعزز مستويات الصفح والعفو لدى الذات فيجعلها تنأى عن كل ما يجعلها كدرة.

# مشــكلة الـــدراســــة:

تعيش مصر هذه الأيام حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال، فهل الذين يستمتعون بحياتهم يستشعرون السعادة من خلال ذلك الاستمتاع، وهل هذا الشعور بالسعادة يجعلهم أكثر تسامحاً، وأكثر رحابة في نظرتهم إلى ذواتهم والآخرين من حولهم، حيث يضفي الاستمتاع بالحياة على شخصية الفرد حالة من السعادة، والإحساس بالهناء والرضا عن كل جنبات الحياة فتجعله أكثر بهجة وشعوراً باللذة والمتعة حين يضفي الفرد قيمة على حياته عند استمتاعه بها، وبما يجعله أكثر ارتباطاً وتمسكاً بهذه الحياة وبما يجعلها أكثر بهجة ومرحاً وسعادة.

أما هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، فإن الكدر وضيق العيش، وذهاب بهجة الحياة ومتعتها ولذتها عن حياتهم بالصورة التي تجعل هذه الحياة جدباء لا معنى فيها ولا متعة فيشعرون بقرب النهاية، وعدم الرغبة في أن يعيشوا هذه الحياة أو الرغبة في تغييرها، أو السعي بإضفاء معنى عليها، والبحث عن كل ما يجعل لها قيمة وتستحق بأن تعاش عندئذ يصبح هؤلاء الأفراد أكثر حنقاً وعدائية تجاه الحياة والآخرين، فلا يلبسون ثوب التسامح، ولا تنبض حياتهم أو تستضيء بنور المتعة أو البهجة والنشوة، إنها بلا شك تلك الحياة الخالية تماماً من المعنى.

من هنا يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاستمتاع بالحياة وبعض متغيرات الشخصية الإيجابية ممثلاً في (السعادة والتسامح) لدى طلاب/ طالبات الدراسات العليا.
2. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة.
3. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب/ طالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس التسامح؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب/ طالبات على قائمة اكسفورد للسعادة؟

# هـــــــدف الدراســـــــة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي لم يتم تناوله في الدراسات العربية - حتى الآن- وبين مفهومين آخرين من مفاهيم علم النفس الإيجابي أيضاً تم تناولهما بكثرة في العديد من الدراسات العربية لمعرفة ما إذا كان هؤلاء الذين يستمتعون بحياتهم يكونون أكثر سعادة وتسامحاً من غير المستمتعين بحياتهم، كما تهدف هذه الدراسة أيضاً إلى إعداد مقياس عن الاستمتاع بالحياة بوصفه بادرة خير لهذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي بهدف استخدامه في دراسات أخرى تتخذ من هذا المفهوم أساساً للدراسة والتحليل أو من حيث علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

# أهمــــــية الدراســــــــة:

تحتل الدراسة الحالية أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي حيث تحاول الدراسة الحالية الوقوف على طبيعة العلاقة بين أحد المفاهيم الإيجابية في الشخصية الإنسانية وهو مفهوم الاستمتاع بالحياة ذلك المفهوم الذي يُعد من المفاهيم الحديثة على علم النفس الإيجابي، والذي لم يلق حظه من الدراسة والتحليل أملاً في أن ينال هذا المفهوم قبولاً واستهدافاً من الباحثين المهتمين بعلم النفس الإيجابي الذي ذاع صيته والذي صكه سيلجمان وأكد على أهمية ذلك العلم وتبينه، **هذا من الناحية النظرية**، أما من **الناحية التطبيقية** فإن هذه الدراسة تبتغي عمل مقياس جديد من نوعه عن الاستمتاع بالحياة بأبعاده ومكوناته التي تفتح المجال أمام الباحثين للبحث في هذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي وللوقوف على علاقة ذلك المفهوم ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية ممثلاً في - السعادة والتسامح - هذين المفهومين اللذين بدأ الاهتمام بهما جدياً مع بزوغ علم النفس الإيجابي على الساحة السيكولوجية ليأخذ مكانه على هذه الساحة.

# مصطلحــــــات الدراســــــة:

## 1- الاستمتـــــاع بالحيــــــاة Enjoing Life

ونعني به: "حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحياها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به".

ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة إعداد/ الباحثين.

## 2- السعــــــــادة Happiness

ويعرفها أحمد عبدالخالق وآخرين ، 2003، 582) بأنها: "حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد".

كما عرفها أراجايل وآخرين (1993، 10) بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة".

وتقاس السعادة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة أكسفورد للسعادة إعداد / أراجايل وزملاؤه (1995) ترجمة أحمد عبدالخالق وآخرين (2003) حيث ارتأى الباحثان أنها الأداة القياسية الأنسب في قياس هذا المتغير الإيجابي من متغيرات الشخصية الإيجابية.

## 3- التسامـــــــح Tolerance

وقد عرفته (زينب شقير، 2010، 6) بأنه: "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة".

ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المفحوص على أبعاد مقياس التسامح إعداد زينب شقير (2010) والمستخدم في هذه الدراسة، الذي ارتأى الباحثان أنه الأنسب لقياس هذا المتغير الإيجابي من متغيرات الشخصية الإيجابية.

# الإطــــــــار النظـــــري:

## أولاً: الاستمتـــــــــاع بالحيـــــــاة Enjoying Life

يُعد الاستمتاع بالحياة من بين متغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار علم النفس الإيجابي؛ ولهذا فإن الاستمتاع بالحياة نظراً لحداثة عهده بهذا العلم فقد نجد قصوراً واضحاً في مجموعة التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من بعيد أو قريب حين جاء مترافقاً ومتزامناً مع مفهوم إيجابي آخر أكثر ارتباطاً به آلا وهو مفهوم السعادة Happiness وكلاهما ينضويان تحت لواء أو مظلة مفهوم آخر أكثر اتساعاً وهو مفهوم "جودة الحياة" Quality of Life.

ولهذا نجد أن هناك ندرة في الإسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الإيجابي وخصوصاً ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة، هذا وسوف يقوم الباحثان بذكر مجموعة التعريفات التي توصلا إليها في حدود علمهما، وهذه التعريفات إذا ما تم توظيفها بصورة مثلى لأصبحت جد وافية بالغرض؛ للوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم الاستمتاع بالحياة وبعض متغيرات الشخصية الإيجابية ممثلاً في (السعادة والتسامح).

فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة. (***Seligman, 2002***)، هذا ويقوم علم النفس الإيجابي على نظرية أو فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً.

 ويرى فينهوفن وآخرين (**2002**) لكي تكون سعيداً بكل معنى الكلمة فإنك في حاجة لكي تشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك.(***Veenhoven, R. & Bunting, B., 1996***)

### تعريف الاستمتاع بالحياة (لغة اصطلاحاً) Enjoying Life

لقد جاء لفظ (الاستمتاع) ومشتقاته في القرآن الكريم ستون مرة، وأصل الاستمتاع لغة يساوي أو يعنى: التلذذ والانتفاع، وقد يكون ذلك الاستمتاع بملذات الحياة كالطعام كما جاء في قول الحق تبارك وتعالى [**أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ البَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ البَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ**] (المائدة:96)

مرة أخرى أتى باللباس كما جاء في قوله تعالى [**... وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ**] (النحل:80)

كذلك جاء ذكر الاستمتاع أيضاً في النفقة والعشرة فيما يتعلق بعلاقة الزوجين ببعضهما البعض في قوله تعالى [... **وَمَتِّعُوهُنَّ عَلَى المُوسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى المُقْتِرِ قَدَرُهُ ...**] (البقرة:236)

كما ذكر لفظ الاستمتاع أيضاً في العبارات في قوله تعالى [**... فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالعُمْرَةِ إِلَى الحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الهَدْيِ** ...] (البقرة:196)

وهنا يقرر الإسلام صور الاستمتاع في جميع جوانب الحياة سواء العادية أو الاجتماعية الخاصة بجميع جوانب المسلم، كما تأتي أيضاً السنة النبوية المطهرة لتكمل مسيرة القرآن بوصفها المكملة والمتممة والمفسرة للقرآن؛ ولهذا أقر الرسول الاستمتاع بصورة أكثر عملية.

### أما عن الاستمتاع بالحياة من وجهة نظر علماء النفس:

فقد عرف "**جلاتزر وزابيف**" (**Glatzer & Zapf, 1984**) الاستمتاع بالحياة بوصفه "تقييماً عاماً وشاملاً للحياة أكثر من كونه شعوراً واحساساً". (**في خديجة الغامدي، 2012**)

على حين عرفه "**مكدويل ونويل**" (**MaCdowell & Newell, C., 1987**) بأنه: "عملية يصدر الفرد من خلالها حكماً عاماً أو تقييماً شخصياً على ظروفه الخاصة مستنداً في ذلك إلى محكات خارجية مرجعية، أو معتمداً في ذلك على تطلعاته وطموحاته الشخصية".

وفي نفس الإطار عرفه أيضاً "**فينهوفن وآخرين**" (**Veenhoven, R., et al., 1996**) بأنه: "درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة من منظور إيجابي واستمتاعه بها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات".

أما "**ديـنر**" وآخرين (**Diener, E., et al., 2000, 162**) فقد أشار في تعريفه للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته"، وهذا المصطلح يترادف مع أو يدخل ضمناً مع مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية" وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل (الاستمتاع بالحياة، العواطف، أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية).

هذا وقد أشار أيضاً "**دينر وآخرين**" (**Diener, E., et al., 2000**) إلى أن الرفاهية الذاتية تشتمل على مكونين أساسيين هما:

1. **المكون الوجداني**: والذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو فقدان التأثيرات السلبية وهو ما أطلق عليه "**فينهوفن**" (**Veenhoven, R., 1996**) الشعور بالكينونة والاحساس بالرضا والإنجاز في الحياة.
2. **المكون المعرفي**: وهو ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحياها بحلوها ومُرها بعزها وقساوتها وجدبها وخصبها (خصوبتها).

وأن "الرفاهية الذاتية" كمفهوم يصفه بعض الباحثين بأنه: "التقييم المعرفي للفرد بخصوص الحياة التي يحياها وبطريقة شمولية كـ (الوظيفة أو المهنية، علاقاته الاجتماعية، اتجاهاته، وتوجهاته في الحياة، حياته الزوجية، صحته النفسية والجسمية ككل متكامل)".

كذلك عرفه "**ريدي راثيل**" (**Reade, R., 2005, 720**) بأنه: "حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية". هذا وقد ذكر "**ريدي**" أيضاً أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، وتبنى أهداف حياتيه مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع وفلسفة واضحة يتبناها.

وهذا ما جعل "**تيموثي**" (**Timothy, A., 2005, 264**) تقرر بأن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا: "تقييم إيجابي للذات والإمكانيات بصفة عامة".

ويرى الباحثان أنه يتضح من خلال مجموعة التعريفات السابقة ما يلي:

1. إن الاستمتاع بالحياة هو نوع من التقييم العام والذاتي لحياة الفرد يعكس النظرة الإيجابية للحياة وللذات على حد سواء.
2. إن الفرد يستطيع أن يعيش الحياة على نحو مبهج إيجابي بصورة تجعل الفرد قادراً على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة، وأكثر قدرة على تحمل تبعاتها.
3. إن الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة، وأنه شكل من أشكال الاستمتاع الذاتي بالحياة لدى الفرد والذي يُعد ضمن مفهوم أعم وأشمل وهو الرفاهية الذاتية.

### الاستمتاع بالحياة والسعادة: Enjoying Life & Happiness

يرى "**فينهوفن**" (**Veenhoven R., 1999, 158 – 159**) أن الفرق بين كل من الاستمتاع بالحياة والسعادة هو فرق جوهري حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة "ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن".

من هنا جاء تعريف السعادة لدى "**فينهوفن**" بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، أو بمعنى آخر فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها بصورة كلية".

ولذا فإن السعادة لا تحسب – معرفياً – من الفجوة بين الرغبات والواقع ولكنها حالة شعورية يمكن أن نستنتج من الحالة المزاجية للفرد؛ ولهذا فإن تحقيق درجة أكبر من السعادة يُعد أمراً ممكناً، هذا وقد أضاف "**فينهوفن**" أن سعادة الفرد تعتمد على استعداداته الشخصية مثل (الفعالية، والاستقلال، والمهارات الاجتماعية) وهذا ما جعله يتعامل مع السعادة بوصفها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد. (***Veenhoven R., 2003, 128***)

وهذا ما جعل كل من "**آراجايل وآخرين**" (**Argyl, M., et al., 1989**) يؤكدون على أن السعادة ترتبط بخصائص الفرد الشخصية كـ(الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، وكذا الانغماس أو كيفية تمضية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت).

ومن هنا كان لارتباط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية اسهاماً في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة، والميل إلى مساعدة الأخرين ومحبتهم، وكذا زيادة في الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها، ولهذا جاء تعريف "**آراجايل**" (**1993**) للسعادة بأنها: "شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع". (سيد البهاص، 2009، 1339)

كذلك يرتبط "الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي" ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية ممتازة وحميمة وكذا روابط إنسانية قوية معهم. (***Heylighten, F., 1992, 57***)

كما يتمكن الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم - عادة - من حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، وبالتالي تكون فرصتهم في تحقيق السعادة في الحياة بدرجة أكبر، كما أنهم يستطيعون أن يُعبروا عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم وأقرانهم ورؤسائهم في العمل، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكبتون مشاعرهم وعما يجول بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم؛ لأنهم يدَّعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع. (***Alans, Seth & Reginaconti, W., et al., 2008, 42 – 45***)

ولهذا جاء تعريف "**منى مختار المرسي، 2007، 168**" ليؤكد على تلك العلاقة حين عرفت السعادة بأنها: "سمة انفعالية مستقرة نسبياً مرتبطة باعتدال الحالة المزاجية للفرد تتمثل في حبه لحياته واستمتاعه بها وتقديره الإيجابي لها".

### الاستمتاع بالحياة وجودة الحياة: Enjoying Life & Quality of Life

ذكر "**فينهوفن**" (**2001**) أن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل وواسع يحوي بين جنباته ويضم ثلاثة مفاهيم فرعية هي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. جودة البيئة المعيشة.
 | 1. جودة الأداء.
 | 1. ذاتية الاستمتاع بالحياة.
 |

وهذا يعنى أن مفهوم الاستمتاع بالحياة يُعد أحد الأبعاد الفرعية الأساسية التي اشتمل عليها مفهوم جودة الحياة وأن الاستمتاع بالحياة جاء تحت مسمى الاستمتاع الذاتي بالحياة؛ لأن الاستمتاع بالحياة يعكس تقييماً خاصاً للفرد بالحكم على مدى جودة الحياة التي يعيشها ويستمتع بها من منظوره الذاتي والخاص.

ولهذا ذهبت "**كارول رايف وآخرين**" (**Ryff, C., et al., 2006, 85 – 95**) إلى أن جودة الحياة تتمثل في: "الإحساس الإيجابي بُحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الاحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية".

على حين ذكر (**محمد السعيد أبو حلاوة، 2010، 227**) أن جودة الحياة تعكس "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي؛ ذلك لأن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعكسه الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف الحياة المعيشية والحياتية للأفراد، والإدراك الذاتي لهذه الحياة؛ حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كـ (التعليم والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى).

وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

1. القدرة على تبنى أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
2. الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
3. رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
4. الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
5. درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
6. حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.
7. شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة.

(على مهدي قاظم، عبد الخالق البهادلي، 2005، 67 – 87)

من هنا فإن قصر مصطلح جودة الحياة على الاستمتاع والمتعة من شأنه أن يجعل خبرات الفرد الشخصية بمثابة المؤشر الذي من خلاله نستطيع الحكم على جودة حياة الفرد واستمتاعه بها وعندئذ يمكن تعريف الحياة الجيدة بأنها: "**الحياة التي يحبها الفرد ويسعى ويجد من أجل أن يعيشها ويتمسك بها؛ لأنها تنطوي على معنى وهدف يسعى إليه يجعلها جديرة بأن تعاش**".

وبهذا نستطيع القول: "بأن الاستمتاع بالحياة هو "شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته، وأفكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادر على صناعة الاستمتاع بالحياة، وبهذا لا يكون الاستمتاع بهذه الحياة هو مجرد انعكاس لمشاعر وقتية يحياها أو يعيشها الفرد، أو نتيجة لتحقيق الأهداف بإيجاد معنى للحياة وهدف أمثل أو أعلى يجاهد من أجله في سبيل الوصول إليه، رغبة في تحقيق الذات، وإنما هو بمثابة شعور ناتج ونابع من فهم عميق للحياة، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة أطول عمراً وأدوم وأسمى وأرقى قيمة يرنوا إليها الفرد، هنا فقط تصطبغ حياة الفرد بصبغة السعادة فتجعل نظرته للحياة أكثر بهجة واستمتاعاً وشعوراً بالمتعة المستدامة.

وهكذا يصبح الاستمتاع بالحياة هو نتاج ردود أفعال الفرد التقييمية تجاه حياته سواء أكان ذلك في ضوء الرضا عن الحياة من خلال هذا التقييم المعرفي أو الوجداني.

### أما عن محددات الاستمتاع بالحياة:

يذكر "**فينهوفن**" (**1996**) أن محددات الاستمتاع بالحياة تتحدد فيما يلي:

1. **الفرص المتاحة للفرد**: تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
2. **جودة المجتمع ذاته**: ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً.
3. **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع**: وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
4. **المقومات الشخصية للفرد (التأثير) Influence**: حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "**ريجيو**" (**Riggio. 1987**) رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "**ريجيو**" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين.

 ***(Riggio, R., 1987)***

1. **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنه**: وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.
2. **التقييم الذاتي للفرد**: وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد Personal Internal Peace.

لكل ما سبق يرى الباحثان:

1. أن الاستمتاع بالحياة هو منظور شخصي يمارسه الفرد المستمتع بصورة تشكل حياته على الوجه الذي يرضاه، ومن خلال سلوكه اليومي.
2. أن الاستمتاع بالحياة يعكس فلسفة خاصة في الحياة لأنه نتاج لفكر الفرد الواعي، وشخصيته الطموحه المتسامحة، أو بمعنى آخر هو ترجمة حقيقية لأفكار الفرد الراقية والواعية أيضاً؛ ولهذا لا يمكن لمفهوم الاستمتاع بالحياة أن ينبني على بُعد واحد من مكونات شخصية الفرد، بل هو نتاج لكل هذه الجوانب التي تكشف عن كيفية ممارسة الفرد المستمع بحياته من خلال سلوكه اليومي.
3. أن الاستمتاع بالحياة يُعد واحداً من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو "مفهوم جودة الحياة"، كما يُعد أحد الأبعاد الأساسية من أبعاد الهناء الذاتي للفرد، والذي يعكس مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها، وشعوره بالسعادة والهناء الشخصي.

### النظريات والنماذج المفسرة للاستمتاع بالحياة:

لقد توافر لدى الباحثين بعد بحث وتنقيب - في حدود علمهما - بعض النظريات التي استطاعت أن تؤسس لمفهوم الاستمتاع بالحياة وهي في معظمها متداخلة مع النظريات الخاصة بالسعادة، ولكن الباحثين سوف يقتصران فقط على النظرية أو النموذج الذي تصدى لتفسير هذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي، وبرغم قدرة الدراسات التي تناولته عن كثب وقلتها، إلا أن الباحثين استطاعا أن يوفرا إطاراً نظرياً مقبولاً عن ذلك المفهوم، والذي مازال مستبعداً من قبل علم النفس الإيجابي ونأمل في القريب العاجل أن يكون هذا المفهوم محط أنظار الباحثين حتى يتأتى لنا الخوض بين جنبات ذلك المفهوم بوصفه أحد الجوانب الأكثر إلحاحاً وطلباً لدى الفرد وبوصفه أيضاً أحد المؤشرات الدالة على سعادته.

1- نظرية "البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة":

تنسب هذه النظرية إلى "**مارتين سيلجمان**" والذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً كل من "**ميهالي وسكيززينتمهالي**" (**Mihaly & Csikszentmhlyi**) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح "**سنتمنتهالي**" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" Flow، ويؤكد "**سليجمان**" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب "**سليجمان**" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة goodness بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة.

**(*In Benedict, C., 2002)***

2- نظرية "دعونا نستمتع فقط":

تنسب هذه النظرية إلى "زيمرمان" (**Zimmerman, 2007**) والذي يرى أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة كلما زاد عدم استمتاعنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا، أو عدم الاستمتاع بالحياة لمجابهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل؛ ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدأين أساسيين هما:

* **المبدأ الأول**: والذي يدعونا إلى أن نستمتع بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة؛ حيث إنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر لديه إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للاستمتاع بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق الاستمتاع الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مُكَلف به.
* **المبدأ الثاني**: والذي ارتكزت عليه هذه النظرية هو "دعونا نمتع أنفسنا"، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق له الاستمتاع، وأن ينطلق صوبها لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له هذا الهدف الاستمتاعي دونما سعى من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن شكل الاستمتاع يختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعنينا الاختلاف في شكل الاستمتاع قدر هروب هذا الاستمتاع منا أو غيابه عنا.

من هنا تؤكد نظرية "دعونا نستمتع فقط" على أن الإنسان بطبيعته يسعى إلى الاستمتاع بالحياة، وهذا الاستمتاع شيء غير دائم فلابد للمتعة من زوال، فاللحظات السعيدة لا تدوم كثيراً أو طويلاً. (***Zimmerman. 2007***)

ويرى البعض أيضاً وفقاً لهذه النظرية أن الاستمتاع يكمن في القيام بالأعمال الخيرة الحسنة في الدنيا مثل التصدق على الفقراء وإطعامهم، وأن كل هذه الأعمال الخيرة إنما تكمن داخل الطبيعة البشرية، وممارستها تجلب للفرد شكلاً من أشكال السعادة الذاتية والتي تجعله أكثر إسعاداً واستمتاعاً بالحياة. (***خديجة الغامدي، 2012***)

2- نموذج الاستمتاع بالحياة:

في كتاب له عن "فن الاستمتاع" وضع توفيق أحمد القصير بن سعود التميمي (2009) نموذجاً للاستمتاع عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلاعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي:

1. **القوة الجسدية**: وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحرية، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تطغي هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة كـ (الأنانية، والكبر) وقد تضمر لتظهر (الانطوائية والغموض).
2. **القوة العقلية**: وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر أثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط وتبسيط الأمور.
3. **القوة الروحية**: وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير.

وهذا التحليل النظري لفن الاستمتاع يعكس بلا شك مجموعة أمور منها:

أن هذا المثلث المتساوي الأضلاع (أو القوى) تتوازن قواه عندما يحدث التكافؤ بمعنى مقدار هذه القوى يكون بنسب متساوية فلا يطغى أحدها على الآخر، ومتتالية أيضاً عندما نتخيل هذا المثلث بقواه المتتالية فإنه يدور حول محور واحد وباتجاه واحد أيضاً، وتتولد منه طاقة حركية متساوية فتحدث شكلاً دائرياً متوازناً وهو ما يسمى بالشكل النموذجي الأمثل للاستمتاع الإنساني المتوازن، ولكن عندما تفقد هذه الدائرة توازنها، أو اختل أحد أضلاع المثلث في مقدار القوة فإن الاستمتاع يصبح غير متوازن أيضاً.

هنا يصبح الإنسان المتوازن النامي جسدياً وعقلياً وروحياً بمثابة نموذج يجب أن يتنامى، وبهذا فقد يتأتى لمن يتقن الحب أن يصبح قادراً على صناعة الحياة ومن يتقن فنون التواصل بحرفية يصبح قادراً أيضاً على استزراع النوايا بحقول المودة والتسامح، يغمر القلوب بنسمات السعادة؛ لأن الحب مانح للأبدية ويملأ القلوب بالمشاعر والعواطف النبيلة التي تجعل الذات مغمورة بالسعادة الدائمة والنعيم المقيم الذي يجعلها تخبر الاستمتاع بالحياة في كل لحظة تحياها هذه الذات.

ولهذا ربط "**أنـاس**" (**Annas, J., 2004, 44 - 51**) بين الاستمتاع بالحياة والسعادة وانجاز الأهداف الخاصة، بينما ركزت التعريفات الأخرى على وصف السعادة باعتبارها حالة من الصيرورة، أو الكينونة بلا رغبات، وأنه وفق هذا النموذج ترتقي السعادة إلى مرتبة أعلى إذا ضاقت المسافة بين معايير الفرد الشخصية والواقع الحياتي الذي يعيشه.

ويلاحظ من خلال عرض النظريات السابقة ممثلة في البحث عن استراتيجية للسعادة والتي نادى بها "**سيلجمان**" ونظرية "دعونا نستمتع فقط" والتي أسس لها "**زيمرمان**" وكذلك نموذج فن الاستمتاع الذي أسس له "**توفيق بن سعود التميمي**"، والتي حملت على عاتقها مهمة تفسير معنى الاستمتاع بالحياة، أن الاستمتاع عملية نسبية فقد يجد الفرد متعة في أداء نشاط ما، أو في تحقيق سلسلة من النجاحات المختلفة التي يؤسس لها الفرد، أو يجد استمتاعه في أعمال الخير وإسعاد الأخرين، ولكن ما يهمنا هنا أن يعيش الإنسان اللحظة الراهنة لحظة آمنة مستمتعاً فيها بكل مرحلة من مراحل حياته ومتحرراً فيها من كل عذاباته.

**أما عن خصائص الأشخاص المستمتعين بحياتهم:**

فيما يلي يمكن أن نجمل مجموعة الخصائص التي يتميز بها الأشخاص المستمتعون بحياتهم، حيث يتمتع هؤلاء الأشخاص بحبهم للحياة ذاتها، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضرهم ومستقبلهم)، ومتقبلون لذواتهم، تتملكهم مشاعر إيجابية تجاه ذواتهم والآخرين من حولهم، ويحرصون كل الحرص على رفاهيتهم الذاتية، وهنائهم الشخصي، يتجاوزن مرحلة الندم على ما فاتهم، ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، ويتبنون أهدافاً حياتية مستقاة من تلك الحياة التي يعيشونها ويستمتعون بها. (***الباحثان***)

كما يتميزون بفلسفة واضحة في الحياة يتبنونها ويعيشونها على نحو مبهج وإيجابي بصورة تجعلهم أقدر على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة وتحمل تبعاتها، كما أنهم أكثر سعادة من غيرهم، متسامحون، وأكثر تواصلاً وألفة ومودة بالآخرين الذين تربطهم بهم علاقة، ولهذا يتقبلون الآخرين بكل ما لديهم من عيوب أو نقائص، لا يسيئون الظن بهم، ميالون إلى مساعدتهم ومحبتهم، ويشعرون بالرضا وطمأنينة النفس، محققون لذواتهم، ويشعرون بالبهجة والسعادة واللذة وتفكير عاطفي عالٍ يسهم في حسن تكيفهم مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم والحساسية تجاه هذه المشكلات. (***الباحثان***)

كذلك يستطيعون حل مشكلاتهم ويعبرون عن مشاعرهم تجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم، ورؤسائهم في العمل، متفائلون بطبعهم، ويحتفظون بحياة انفعالية مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونقائها، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي، كما يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة، كما يتميزون بأنماط أفضل من التفكير بصورة تتحسن على آثارها وتتغير كثير من نظرتهم للأمور بما يجعلهم يتحملون ضغوط الحياة وأعبائها بصورة أكثر من غيرهم، كما يكونون أكثر قدرة على التحمل والمثابرة ورحابة الصدر، وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى، وقابليتهم للاستمتاع بالحياة أكثر وأدوم من غير المستمتعين بحياتهم. (الباحثان)

## ثانياً: السعـــــــــــــادة Happiness

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها أنساً وقيمة وبهجة، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبدع فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقائها، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات احساساً وقدرة على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة.

من هنا يرى "**فينهوفن**" (**Veenhoven, R., 1999, 158 – 159**) أن الفرق بين كل من السعادة Happiness والاستمتاع بالحياة Enjoying Life هو فرق جوهري؛ حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن.

ولهذا فإن علماء النفس قد تحولوا في العقود الثلاثة الماضية من دراسة العوامل الديموجرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد أساس في حكم الفرد على مدى احساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي Subjective Well – Bing أو طيب الحياة، والاستمتاع بها للوصول إلى مزيد من المتعة الشخصية.

 (***Deneve, K., 1999, 141***)

من هنا جاء تعريف "فينهوفن" للسعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. (***Veenhoven, R., 2003,*** ***16***)

كما أكد "**ديـنر**" (**Diener, E., 2000**) في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس (اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راضٍ عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة، المواقف المحزنة أيضاً، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب وهذا ما أكدته دراسة "**دينر وآخرين**" (**Dinner, et al., 1997**)، وهذا ما دعى "**فينهوفن**" (**Veenhoven, R., 1994**) إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة Trait لا على أنها حالة انفعالية متغيرة".

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية (**يوشيكونومورا، 2004، 366**) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الاحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأنه يقود إلى السعادة"، وهذا التعريف الذي وضعته "**يوشيكونومورا**" (**2004**) يتفق مع ما جاء به (**فاروق عثمان، 2001، 156**) عند تعريفه للسعادة بأنها: "شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة".

وكلاً التعريفين السابقين يتفقان أيضاً ما ذهب إليه **أرجايل (1993، 10**) حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"؛ ولهذا اعتبرها "**أراجايل**" "حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "**أراجايل**" أيضاً على أن السعادة ليست عكس التعاسة؛ حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماماً.

(***Argyl, M., 2001, 24***)

على حين عرفها (**سيد البهاص، 2009، 34**) بأنها: "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".

**ويرى الباحثان أنه يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:**

1. أنها نظرت إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي، وأنها حالة لا تتجاوز الشعور الذاتي بالانفعالات السارة.
2. أن الشعور بالسعادة حالة انفعالية ثابتة نسبياً.
3. أن الشعور بالسعادة يصبغ الحياة بصبغة إيجابية، ويجعل الإنسان قادراً على فهم ذاته وتحقيقها، والرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والاعتراف باستحقاقية الحياة وجدارتها بأن تعاش، والرغبة في الاستمتاع بها، وغلبة الانفعالات الإيجابية كالتفاؤل والتسامح، والإمباثية، والشعور بالبهجة والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
4. ارتكاز معظم تعريفات السعادة على الجانب الانفعالي؛ حيث ينظر إلى الأشخاص السعداء على أنهم أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية، وأكثر طمأنينة وتحقيقاً لذواتهم.
5. أن التعريفات السابقة أكدت بصفة عامة على مفهوم الرضا عن الحياة بوصفة يعكس الرضا الشامل عن الحياة أو عن جوانب معينة في حياة الفرد (كالرضا عن العمل، والزواج، والصحة، والكفاءة الذاتية، وتحقيق الذات).
6. أن السعادة تم تعريفها بوصفها سمة مستقرة نسبياً أكثر من كونها حالة انفعالية متغيرة.
7. أن كثيراً من التعريفات أكدت على أن السعادة حالة انفعالية ذات طابع إيجابي والقليل منها نظر إليها بوصفها حالة معرفية أو عقلية؛ حيث تعكس السعادة حالة عقلية وانفعالية تتسم بالإيجابية أيضاً.

### السعــــادة وجــــودة الحيــــاة:

قد ينظر البعض إلى السعادة وجودة الحياة على أنهما وجهان لعملة واحدة وهذا غير صحيح، بينما ينظر البعض الآخر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه مفهوم أعم وأشمل يميز جوانب الحياة المختلفة وحسنها لدى الفرد وهذا أقرب إلى الصحة، فإذا ما توافرت معايير الحُسن في الحياة كانت الحياة سعيدة؛ ولهذا يعكس مصطلح جودة الحياة ثلاثة معانٍ فرعية، هي:

1. جودة البيئة المعيشية. Quality of Environment.
2. جودة الأداء Quality of Performance.
3. جودة النتائج أو المخرجات. Quality of Outcomes.

فمصطلح جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء يصفان متطلبات الحياة السعيدة ولكنهما لا يصفان الحياة السعيدة نفسها، على حين يمثل مصطلح جودة النتائج أو المخرجات، والذي يأتي ليركز أو ليميز جودة الحياة باعتبارها المخرج والذي وصفه بعض الباحثين بأنه المنتج من الحياة أو وصفه البعض الآخر على أنه متعه الحياة أو الاستمتاع بالحياة، ذلك المنتج الذي تتوقف جودته وارتقاؤه على مدى جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء أيضاً.

كما تعكس البيئة المعيشية أيضاً الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد فبينما يرتبط الاحساس بحُسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الاحساس وكلاهما مفهومان نفسيان ذاتيان أي ذات علاقة برؤية الفرد للحياة وتقييمه لها.

كما تعكس أيضاً القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وكذا القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وخصوصاً الاجتماعية منها (كالمساندة الاجتماعية والمادية وكيفية توظيف الفرد لها بشكل إيجابي. (***Katsching, H., 1997, 3 – 16***)

وتدلل العديد من الدراسات على أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزي ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها.

(***Tkach, C., & Lyubomirsky, 2006, 183 - 190***)

 من هنا يرى الباحثان أن كل إنسان قادر على خلق سعادته وفق طريقته في التفكير، ونظرته للأمور والأحداث، فإذا أراد أن يكون سعيداً فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية ملؤها التفاؤل لا التشاؤم، يسودها الرضا لا السخط، يميزها النجاح لا الفشل، يملأه الصمود لا الجزع، فالشخص السعيد دائماً ما ينظر إلى الجانب المشرق في حياته لا المظلم منها، يتذكر الخبرات السعيدة السارة لا الحزينة، أو الكئيبة ويتعامل مع أحداث الحياة على أنها جالبة للفرح والسرور.

### مكـونـات السعـــادة:

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها؛ ولهذا نظروا إليها من زاويتين:

* **زاوية نفسية وجدانية**: وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.
* **زاوية عقلية معرفية**: وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي.

هذا وقد ذهب كل من (**أرجايل، 1993، 14**) و (**مايرز ودينر، 1995،** ) أن للسعادة ثلاثة مكونات أساسية هي:

1. **الرضا عن الحياة (المكون المعرفي للسعادة)**: وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة. هذا وقد قسم (**فينهوفن، 1996**) المكون المعرفي للسعادة إلى:
	* التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد.
	* الحكم الذي بصدره الفرد بشكل متزن على حياته ومدى رضاه عنها.
2. **الوجدان الإيجابي**: وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها حالة انفعالية.
3. **الوجدان السلبي**: أو ما يسمى (بالعناء النفسي – الانهاك النفسي).

وهذا ما اتفق فيه (**سيد البهاص، 2009، 168**) مع "**أراجايل**" (**1993**) في أنه إذا كانت السعادة تعنى في **بُعدها الانفعالي** الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة، وفي **بُعدها** **المعرفي** والذي يعنى التأمل في الحياة والتعبير عنها، فإن هناك **بُعد ثالث للسعادة** يتمثل في المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

ومن هنا فإن البُعد الثالث الذي أضافه البهاص هو ما يقابل ذلك البُعد الذي أطلق عليه أرجايل الوجدان السلبي (أو العناء النفسي) وهذا التكوين الخاص بالسعادة يتفق تماماً مع ما ذكره أيضاً كل من مايرز ودينر (1995).

أما "**مشيل ستيجر**" (**Steger, M., 2008**) فقد أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة في الحياة من خلال مدخلين أساسيين هما: البحث عن معنى الحياة، ومدخل ممارسة معاني الحياة على أرض الواقع.

على حين ذهب (**كمال مرسي، 2000،** 34) إلى أن للسعادة جوانب ثلاثة أساسية أيضاً جاءت متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

* **جانب معرفي**: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.
* **جانب وجداني**: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.
* **جانب نزوعي (أو نفسي حركي)**: يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول: "أنا سعيد أو راضٍ، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة، وإدراك الرضا عن الحياة).

على حين يرى (**حامد زهران، 2005، 11**) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

1. **الشعور بالسعادة مع النفس**: دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
2. **الشعور بالسعادة مع الآخرين**: ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الأخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الأخرين، وتحمل المسئولية).

أما (**عادل هريدي، وطريف شوقي، 2002**) فقد ذهبا إلى أن مكونات السعادة تشتمل على: (تنظيم الوجدان، الدافعية الشخصية، الوعي الذاتي، التعبير عن الوجدان، الوجدان الإيجابي، والوجود الأفضل، الرضا عن الحياة).

على حين يرى فريق آخر أن السعادة مرادفة للهناء الشخصي (**Diener,. E., et al., 2000**) في حين يفرق آخرون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا Satisfaction باعتباره حالة معرفية تعتمد على الأحكام العقلية. (***الطيب والبهاص، 2009، 141 – 142***)

هذا ولا يختلف كثيراً ما ذهب إليه بعض الباحثين من أن السعادة النفسية تنطوي على ثلاثة مكونات مترابطة: (الشعور الإيجابي، الشعور السلبي، الرضا عن الحياة)؛ حيث يعزي المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية (الوجدان والانفعال) في حين يعزي المكون الثالث إلى (المظاهر المعرفية)؛ حيث يعكس الشعور بالسعادة الرضا عن الحياة بصفة عامة.

ولهذا فقد نظر البعض إلى السعادة من الناحية الانفعالية على أنها: "الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية على أنها الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع"، وعلى الرغم من تعدد المناحي والرؤى لهؤلاء العلماء الذين تناولوا بالدراسة والتحليل مكونات السعادة، إلا أن هناك بعض الخلط الذي انتاب بعض الباحثين فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر قرباً أو ارتباطاً بمفهوم السعادة.

حيث قد يخلط البعض بين مفهوم السرور والسعادة أو الهناء الشخصي (الذاتي) Subjective Well – Being "**ليو وآخرين**" (**Lu, L., et al., 1997**)، **دينر** (**2000**)، **هيلويل** (**Helliwell, J., 2003**) في حين ترى "**رايف**" (**Ryff, C., 1989**) أن السرور هو السعادة قصيرة المدى أو الأجل، بعكس سمات أو خصائص الشخصية طويلة الأجل للسعادة النفسية Psychological Well – Bing أو الشعور بالهناء.

حيث يعد مفهوم الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية؛ حيث يتحدد مفهوم الهناء الشخصي بوصفه: "تقييماً معرفياً لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين (المزاجي والمعرفي)؛ حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون كثيراً من المشاعر السارة وقليلاً من المشاعر غير السارة، وكذا عندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة؛ حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

وهناك عدد من المكونات القابلة للانفصال كمكونات للهناء الشخصي هي:

1. **الرضا عن الحياة**: ويتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بُعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي.

ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب:

1. الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضموناً معرفياً قوياً.
2. الحالة المعنوية والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضموناً معرفياً معتدلاً.
3. السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقيه الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً.
4. **الوجدان الإيجابي**: ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة.
5. **غياب الوجدان السلبي**: ويعنى المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة، وهذه المكونات الخاصة بالهناء الشخصي لا تختلف عن تلك المكونات العامة للسعادة أو بمعنى أدق هي نفس مكونات السعادة.

على حين ميز البعض الآخر بين السعادة و السرور بوصفهما حالة انفعالية حساسة للمتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا Satisfaction الذي يمثل حالة معرفية (**Tsou & Liv, 2001**)، بينما يرى أخرون أن السعادة أو السرور والرضا مفهومان يجب أن يقاس كل منهما بشكل مستقل لأنهما جزء من المفهوم المركب للشعور بالهناء الشخصي "**كيومانس**" **(Cummainc, 1998**) ، "**كنج وناب**" **(King, L., & Napa, C., 1998**)

### النظريات المفسرة للسعادة:

لقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه المداخل في تفسيرها لمفهوم السعادة، وفيما يلي تناول مختصر لهذه المداخل.

1) المنظـور الشخصي للسعـادة:

أسس لهذا النموذج كل من "**كوستا وماكراي**" **(Costa, P., & MaCrae, R., 1980**) حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة.

(*أحمد عبد الخالق وآخرين،* *2003*)،(*الطيب والبهاص، 2009*)،(*كارلسون وآخرين، 2000*)

2) المنظور الاجتماعي لتفسير السعادة:

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicator Movement في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموجرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب.

"**مروكوزيك وكولايز**" (**Mrocozek, D., & Kolaiz, C., 1998**)، **أحمد عبد الخالق** (**2003**)

3) المنظور البيئي في تفسير السعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لان خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة. (***Veenhoven, R., 1994, 101***)

ولهذا أكد "**هيلايجن**" (***Heylighen, F., 1992***) أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس "قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم "**هيلايجين**" قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي:

1- مكون القدرة المادية. 2- مكون القدرة المعرفية. 3- مكون الأداء الذاتي.

4) المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة:

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد "**فروم**" **Fromm** على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم. (***Dicapris. 1983***)

5) المنظـور الـوراثي للسعـادة:

هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقي إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات.

(***Locan & Televan, 1996***)

6) المنظور التكاملي في تفسير السعادة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة. (***Brief, et al., 1993, 647***)

هذا ويؤكد (**كمال مرسي، 2000، 342**) على المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

وعلى الرغم من تعدد المناحي والاتجاهات النظرية التي راحت تؤسس لمفهوم السعادة إلا أنه يمكن التأكيد على المنحنى الشخصي للسعادة، والذي يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن الحكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاصلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ حيث يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.

 (***Diener, E., & Diener, C., 1996, 492***)

ولهذا فإن السعادة بوصفها غاية يسعى كل إنسان من أجل تحقيقها في مجال علاقاته الإنسانية التي يتشابك فيها واجب إسعاد الذات مع واجب إسعاد الغير، غير أن السعادة الأصلية من منظور "**راسل**" هي التي تنبع من فكرة التضحية بالذات أو الإحساس بالواجب؛ لأن الناس يرغبون في أن يكونوا محبوبين وليسوا مقبولين على مضفى.

هذا ويطرح النقاش حول علاقة الواجب بالسعادة جملة من الرهانات أبرزها البحث عن إمكانية إسعاد الغير دون التضحية بالذات وإفقادها الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، أنه رهن تحقيق توازن بين الحفاظ على الطموحات أي طموحات الذات واستقلالها، وفي نفس الوقت تجسيد قيمة الغيرية، فقد تحول الحياة بيننا وبين السعادة لكن من الواجب على الإنسان أن يقاوم ويبذل كل ما يمتلك من أجل أن يكون سعيداً، فالسعادة واجب نحو الذات وواجب نحو الغير؛ ولهذا ترتبط سعادة الأنا بسعادة الغير، وبإسعاد ذاتي أكون قد ساهمت في إسعاد الغير.

ذلك لأن السعادة ليست معطى جاهزاً بل يجب النضال من أجلها بوصفها هدفاً حياتياً دافعاً وحافزاً للذات من أجل الحصول عليه وأن تكاسل الفرد وجموده ورفضه في الوصول إلى هذا الهدف هو السبب وراء كل عذابات الإنسان وسبب أساسي لنشأة مآسيه؛ ولهذا فإن السعادة الأصلية هي تلك السعادة النابعة من الذات بصورة تلقائية تجاه الغير دون أن تكون نابعة من الإكراه الذي يفرضه الاحساس بالواجب، وبذلك تصبح السعادة ليست سوى إعفاءً لنا من بعض العذابات.

## ثالثاً: التســـــــامـــــــح: Tolerance:

يُعد التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقة إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات.

ولهذا يعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء؛ ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، كما العدل، الأمانة، العفو، الكرم، الصدق، والمروءة؛ ولهذا يمكن النظر للتسامح على أنه علاج نفسي سريع المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين، وعم الوئام، وساد السلام لامتلأت الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين؛ ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسى الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يسير حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، وكذا يُحسنَّ من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. (***Rainey, 2008***)

أما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والاحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويزيد من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية. (***Rainey, C., 2008, 2***)

### تعريف التسامح لغة واصطلاحاً:

­ذكر "ابن منظور" في لسان العرب (1979، 2088) أن التسامح جاء مشتقاً من اللفظ أو الفعل (سمح) والسماح والمسامحة: الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا؛ لأن "السماح رباح" بمعنى أن المساهلة في الأشياء تُربح صاحبها، وتقول العرب: "عليك بالحق فإن فيه لمسمحاً، أي متسعاً، فالتسامح حق يتسع للمختلفين.

كما يستخدم التسامح في اللغة العربية ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجودة بوصفه حقاً من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة. (**أشرف عبد الوهاب، 2005، ص 67**)

### أما عن تعريف التسامح من منظور علماء النفس والاجتماع:

عرف "**كارل بوبر**" (1966) التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف بأننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطاؤون، ونحن كثيراً ما نخطئ طوال الوقت؛ وذلك خلافاً لموقف التعصب الذي ينبع أصلاً من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف".

إذ التسامح في أبسط صوره هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفواً تصدره الشعوب على اناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف تجذر سلوك التسامح وأثبت جدواه؛ لأن الآخر يمثل كسراً لقيود التمركز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجال التجديد والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب.

قال تعالى: [**َإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**] (التغابن:14) فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، هذا وقد كان لمفهوم التسامح في بعض الأحيان من نصيب لدى بعض علماء النفس من المؤسسين فقد عرفه (**أيزنك، 1972**) على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد".

***(في زينب شقير، 2010،353)***

على حين عرفه (**حسن حنفي، 1993، 175**) بأنه: "استعداد المرء لأنه يترك للآخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأ".

كذلك عرفه (**محمد إبراهيم عيد، 2000،** **61**) بأنه: "التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".

وهناك من العلماء النفسيين من حاول وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي فاستخدم كل من "**بولكسي**" (**Polsky**)، و"**فريدمان**" (**Friedman**) سبعة محكات أساسية عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

1. التحول الحادث في إدراك المُساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.
2. التحول في التمكن الذاتي Self – Empowerment، والمسئولية الذاتية Self – Responsibility، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف.
3. التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).
4. تحول في إدراك الخصال الأساسية للمُساء إليه.

(***in Sastre, M. et al., 2003, 326 – 329***)

من هنا كانت هذه المحاكات سبباً في انقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين:

**الفريق الأول**: يرى أن التسامح يعنى "تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة والغيظ والغضب".

(***Barbee, K., 2008, 3 & Raniney, 2008, 9 – 10***)

فقد عرفه "**شينها**" (**Sinha, R., 2008, 8**) بأنه: "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

**أما أنصار الاتجاه الآخر** فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء ولكنه يتضمن أيضاً حدوث تغيرات إيجابية لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه؛ ولهذا جاء تعريف التسامح وفقاً لهذا الاتجاه بأنه: "تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه - أو المُسيء - ينعكس في رغبة المُساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيظ، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية".

(***Orth, U., et al., 2004, 370 – 373***)

كذلك يعرف كل من "**جرين وديفيز**" (**Green & Davis, 2008**) التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المُسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المُسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المُسيء، كاعتذار المُسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه.

(***Green, Burnette & Davis, 2008, 7***)

على حين عرف "**كراندال**" (**Crandell, A., 2008, 11**) التسامح بأنه: "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المُساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قدري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء.

والمستقرئ للتعريفات السابقة يرى أنها راحت تؤكد على ما يلي:

1. أن التسامح يُعد متغيراً من متغيرات الشخصية الإيجابية الذي يضفي عليها مجموعة من المظاهر كالتغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب والاستياء، الكدر، كما يعزز في شخصية المتسامح عدم الرغبة في الثأر أو إيقاع الأذى عمن أساء في حقه.
2. نمو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالحنو، الرأفة، الرحمة وقبول الآخر المُسيء.
3. التغلب على مشاعر الاستياء أو الكدر والامتعاض تجاه الآخر المُسيء وعدم الرغبة في إيقاع الأذى به، والعفو عنه، وعدم الرغبة في الثأر منه.

ولهذا يساهم التسامح في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، ويزيد من رفاهية المتسامح بتدعيم الرغبة لدية في الإيثار بهدف تدعيم الأمن والسلام والبعد عن الخصومة والمجافاة بينه وبين من أساء إليه. (***Belicki, K., et al., 2004***)

هذا ويختلف التسامح عن مفاهيم أخرى عديدة قريبة الشبه بهذا المفهوم (كالعفو، والصفح، التصالح، والنسيان، والإنكار) وغير ذلك من مفاهيم أخرى مشابهة.

### التســـــامـــح والعفــــــو: Tolerance & Forgiveness

يرى "**سليجمان**" (**Seligman, M., 2002, 40**) أن العفـو Forgiveness يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التفاؤل، الابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب والإيثار.

ولهذا ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن بدأ علماء النفس حديثاً في تناوله بالدراسة باعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة من الشخص المُسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص.

من هنا يختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ **حيث يقصد بالعفو "ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وتكرم)**".

أما التسامح فيعنى التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلى ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المُسيء وعدم عقابه. (***بن فارس، 1991، 293***)

على حين يعنى الصفح Condoning الكف عن التفكير في فعل الإساءة، وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو، كما يعنى أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسئولة القيام بفعل الإساءة. (***Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, 5 , Barbee, K., 2008, 4***)

هذا وتؤثر بعض سمات الشخصية في العفو بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفوه عن الآخرين؛ حيث تشير "**روس وآخرين**" (**Ross, et al., 361**) إلى أن العفو يرتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية، والتسامح أيضاً لما يتصف به مرتفعا العصابية من اجترار مشاعر الحنق والغضب الناتجة عن الإساءة. (***سيد البهاص، 2009،227***)

في حين يرتبط العفو إيجابياً بالمقبولية الاجتماعية والتواؤمية أو المجاراة (المسايرة)، وكذلك التسامح؛ نظراً لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءتهم، وهذا من باب "فاصفح الصفح الجميل".

ومن هنا تذهب "**مالتبي وآخرين**" (**Maltby, J., et al., 2008, 5**) إلى أن العفو يمكن أن يشكل ميكانيزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المُسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية( الاستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفها)، وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المُساء إليه ودرجة علاقته بالمُسيء أيضاً.

أو بمعنى آخر "الانصراف الذهني من جانب المُساء إليه عن الانفعالات والأفكار الكدرة، والسلوكيات السلبية تجاه المسيء"، وهذا يتوقف بلا شك على مقدار وحجم الإساءة، وكذا درجة قرابة المُسيء بالمُساء إليه وارتباطه به ومدى حبه أو كرهه له، وكذا بمدى تقبله له أو نفوره منه.

وهذا ما أكدته دراسة "**كواتوسوس وآخرين" (Koutsos, P., et al., 2008, 337)** في أن العفو يرتبط بإدراك المُساء إليه لشدة الإساءة وحجمها، وكونها مقصودة أو غير مقصودة، متعمدة أو غير متعمدة، وكذا درجة علاقته بالشخص المُسيء وتوقعه لتكرار الإساءة في المستقبل.

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التنعيم بالصحة وبطيب الحياة والعافية النفسية والجسمية Psychological and Physical Well – Being؛ حيث أنه قد طلب من المشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباتهم بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي. (***عبير أنور، فاتن عبد الصادق، 2010، 494***)

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. (***Porter, L., 2003 & Rainey, C., 2008, 1***)

وتذهب "**بورنيت وآخرين**" (**Burnette, J., et al., 2007, 1585**) لما كان العفو يرتبط بسمات الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح أو الصفح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز أثارها السلبية خاصة مشاعر الخنق والغضب والاستياء والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المُساء إليه توجيهه إلى من أساء في حقه.

ولهذا فإن بعض عوامل الشخصية الإيجابية يمكن أن تكون دافعة للفرد في اتخاذه لسلوك العفو، وأن العفو بمكوناته (العفو عن الذات، أو عن الآخر) يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية؛ حيث ينقله من حالة التمزق النفسي، والرغبة في الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة. (***سيد البهاص، 2009، 328***)

ومن هنا تم تعريف العفو بأنه: "ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين".

 (***Thompson, L., et at., 2005, 317–318***)

أو كما أشار "**بيري وآخرين**" (**Berry, J., et al., 2005, 183**) إلى أن: "العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية Hostility، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

ولهذا يخلط البعض بين مصطلح العفو Forgiveness والتسامح Tolerance:

1. أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.
2. أن العفو يعنى تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المُسيء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثار.
3. قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وحجمها وخطورتها، علاقة المُساء إليه بمرتكب الإساءة، عمر المُساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل، ومن هنا كان التسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم بما يؤدي إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه.

هذا وكما يختلف التسامح عن "النسيان" Forgetting والذي يعنى زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد.

(***Kachadourian, L., et al., 2004, 375, Philpot, C., 2006, 5 & Barbee, K., 2008,4***)

أما "الإنكار" Denial فيعنى عدم الرغبة في إدراك الأذى أو الإساءة. على حين يعكس التصالح Reconciliation استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتنازعين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما. (***Coperland, 2007, 16***)، فقد يجتمع المُسيء بمن أساء إليه ويلتزم كل منهما بأداء بعض الواجبات للآخر (***عبير محمد أنور وفاتن صلاح عبد الصادق، 2010، 17***)

وبذلك يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدعم مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء إليه ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية، واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما، وخلو القلب من علائق الكراهية والحنق، والبعد عن الكدر والرغبة في التسامح ولم الشمل. (***Wallace, H., et al., 2008, 454***)

وأخيراً يرى بعض الباحثين أن التصالح يعد عنصراً مهماً لإكمال عملية التسامح مع الآخر، خاصة في سياق العلاقات الحميمة، وبدون الاعتراف بالخطأ واعتذار المُسيء وتودده للمُساء إليه، ورغبة في التسامح، فلن تحدث عملية تصالح حقيقية، بينما يكون ممكناً حدوث التسامح مع الذات، على حين يرى البعض الآخر أن التصالح والتسامح عمليتان مستقلتان؛ لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (***Philpot, C., 2006, 5 & Carandell, A., 2008, 11 & Rainey, C., 2008, 12 ، عبير محمد أنور، فاتن عبد الصادق، 2010، 16 – 17***)

### أنـــواع التســامــح:

ميز "**ستوب**" (**Staub.2005**) بين نمطين من التسامح:

1. التسامح الحقيقي. Genuine Forgiveness.
2. التسامح السطحي. Superficial Forgiveness.

حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني؛ حيث يُحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه المُسيء؛ حيث ينصرف المُساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المُسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغيظ والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. (***عبير محمد أنور وفاتن عبد الصادق، 2010، 507***)

ولهذا ففي التسامح الحقيقي تُستبدل الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المُسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمُساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية
(**Enright, R., & Coyle, C., 1998, 147**)، كما يسهم أيضاً في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح.

ولهذا فقد كان التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تُحدث تحولاً لدى كل من المُساء إليه والمُسيء، في حين كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة للأعراف الاجتماعية؛ ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه. (***Teneboim, T., 2009, 5***)

**وهناك أنماط أخرى من التسامح منها:**

1. **التسامح المقصود Intentional Forgiveness**: فيه يقرر المُساء إليه أن يتسامح مع من أساء في حقه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه "**أكسلين**" التسامح المبنى على قرار.
2. **التسامح الأحادي Unilateral Forgiveness**: حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشاركه هذه العملية أم لا أي شعور المُسيء بالتآسي والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.
3. **وهناك التسامح المتبادل Mutual Forgiveness:** ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المُسيء والمُساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المُسيء والتسامح من جانب المُساء إليه؛ حيث يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكنا معاً من استعادة علاقتهما.

(***Barbee, K., 2008, 3***)

حيث كشفت نتائج دراسة "**إنريت وكويلي**" (**Enright, R., & Coyle, R., 1998**) عن أن التسامح يساعد المُساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما يساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضاً.

ولهذا فقد أجمل "**تمبسون وآخرين**" (**Thompson, L., et al., 2005, 315**) كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق حين عرفوا التسامح بأنه: "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد".

هذا ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي تناسب الفرد المُساء إليه مع من أساء في حقه، وتجاه فعل الإساءة ويتفاعلان من جديد، وذلك عندما يتسامح المُساء إليه، بأن لا يظهر أية استياءات أو سلوكيات سلبية تجاه المُسيء؛ ولهذا فعندما يحدث التسامح مع الآخر، فإن شكلاً من أشكال التسامح يحدث متزامناً تجاه الذات بوصفه عملية داخلية تحدث داخل المُساء إليه.

ومن هنا فإن هناك عدد من المتغيرات التي تنبأ بالتسامح الحقيقي مع الآخر، كأن يعترف المُسيء بخطئه تجاه المُساء إليه، واعتذاره، عما بدر منه، وندمه الصادق بحق فعلته تجاه الآخر الذي أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الآخر. (***Rainey, C., 2008,12***)

**وهكذا يعكس التسامح:**

1. خفض المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية من قبل المُساء إليه تجاه من أساء في حقه (المُسيء).
2. التسامح من جانب المُساء إليه حيث يتخلى صراحة عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء مما يساعد من عودة العلاقات وجريان نهر الوفاق بينهما.

### أما عن خصائص المتسامح:

فهو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته، راضياً عن نفسه، وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها، ممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهواته متحكماً في انفعالاته وتوازنه، ومتحملاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارضات ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. (***زينت شقير، 2002، 304***)

# الدراســـــات الســـــابقــــة:

يعد مفهوم الاستمتاع بالحياة حديث العهد بعلم النفس الإيجابي - والدراسات النفسية أيضاً – الذي آل على نفسه ألا يتعامل مع الجوانب والانفعالات الكدرة الشخصية الإنسانية، وعلى الرغم من بروز مصطلح الاستمتاع بالحياة في علم النفس الإيجابي إلا أن التعامل مع هذا المفهوم في الدراسات العربية كان نادراً؛ لذا لم يجد الباحثان في هذا المجال إلا دراسة واحدة تعاملت مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد المتغيرات التابعة، من هنا شرعا في التعامل مع بعض الدراسات قريبة الصلة بهذا المفهوم بوصفها متغيرات مرتبطة به كالسعادة والتسامح أو العفو وفيما يلي ذِكر لهذه الدراسات.

## أولاً: مجموعة الدراسات التي تناولت الاستمتاع بالحياة من حيث علاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

فقد قام "**دنكان**" (**Duncan, C., 1995**) بدراسة عن "**التأثير المزدوج بين: الاستمتاع بالحياة، وعلاقته بالرضا الوظيفي**"، والتي هدفت إلى معرفة التأثير المزدوج بين هذين المتغيرين، وذلك على عينة بلغت (76) مديراً من جنوب أفريقيا، وقد طبق الباحث عليهم مجموعة الأدوات كـ (مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس الرضا الوظيفي)، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن العلاقة بين كلا المتغيرين كانت إيجابية ومتبادلة حيث يؤثر كلا المتغيرين في الآخر ويتأثر به أيضاً.

كذلك قام كل من "**ليبوفكان وآخرين**" (**Lipovcan K., et al., 2004**) بدراسة بعنوان "**جودة الحياة والرضا عن الحياة والسعادة لدى عمال الورديات والعمال المتفرغين**"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى محاولة استقصاء جودة الحياة والاستمتاع بالحياة والسعادة وعلاقتها بمتطلبات العمل لدى عينة مختلفة من العمال (بعض الوقت والمتفرغين)، هذا وقد شملت الدراسة بعض العمال المهنيين الذين يعملون في مجال الرعاية الاجتماعية من عمال الورديات بلغت (311) عاملاً من عمال الورديات الليلية و (207) من عمال الورديات النهارية و(210) من العمال المتفرغين من الورديات، وقد طبقت الدراسة مقاييس السعادة وجودة الحياة، ومقياس متطلبات وأعباء العمل، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين هذه المجموعات فيما يتعلق بالسعادة والاستمتاع بالحياة أو الجودة الشاملة للحياة، كما توصلت إلى وجود علاقة بين السعادة وأعباء العمل.

كذلك قامت "**بندكت** " (**Bendict, C., 2002)** بدراسة تنظيرية عن "**البحث عن استراتيجية للسعادة للأشخاص المستمتعين بحياتهم أكثر استثماراً لأوقاتهم وفي نقاط القوة**"؛ حيث يرى "سيلجمان" أن هؤلاء الأشخاص المستمتعين بحياتهم تكون لديهم أسس قوية ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن الذين لا يستمتعون بها، وتم تناول ذلك من خلال أحد علماء النفس "**ميهالي وسنتمنتهالي**" في مجال الإبداع، ومن خلال التعرف على الحالة المزاجية من وقت لآخر، وأوضح "**سنتمنتهالي**" أن الراشدين المبتكرين أكثر معايشة لفترات منظمة وهو ما يسمى بالتدفق Flow، ويؤكد سيلجمان على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الشخص لمهاراته الطبيعية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي أو توقد الذكاء (نقاط القوة) تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وكل فرد منا يحقق درجة مرتفعة بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات وعند التعبير عنها يكون في مرحلة التدفق، هذا وقد كتب سيلجمان عن الحياة الجيدة والتي يرى أنها متضمنة في السعادة حيث يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وأن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً من خلالها يمكن للفرد استخدامه كنقاط للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطبيعة Goodness.

كما قام "**جودجي وآخرين**" (**Judge T., et al., 2005**) بدراسة بعنوان "**التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة**"، بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة، والاستمتاع بها وتم تطبيق الدراسة على عينتين الأولى تكونت من (183) طالباً جامعياً، والثانية تكونت من (251) موظفاً طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات، وبين الرضا الوظيفي، وأن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرون على تحقيق الأهداف المرجوة منهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتهم وأكثر استمتاعاً بها.

على حين قام كل من "**ستيجر وآخرين" (Steger, M., et al., 2008)** بدراسة عن "**هل الحياة بدون معنى مرضية؟ الدور الوسيط للبحث عن معنى للحياة والاستمتاع في الحياة"**، بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين إيجاد معنى للحياة والاستمتاع بهذه الحياة والرضا عنها، وقد طُبِقت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت حوالي (122) بمتوسط عمري قدره (19.8) منهم 70% إناث و83% من الأمريكان القوقازيين و5% من الأمريكان الآسيويين و3% من الأمريكان الذين ينتمون لأصول إفريقية و3% أمريكان ينتمون لأصول أسيوية.

وقد طَبَقت هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها (مقياس معنى الحياة ذو العشر عبارات، والاستمتاع بالحياة، والرضا عن الحياة ذو الخمس عبارات) للوصول إلى معنى الحياة لدى هذه العينة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين وجود معنى للحياة لدى الأفراد وبين استمتاعهم بهذه الحياة، كما أن وجود معنى للحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً وقوياً بمفهوم السعادة الشاملة وبخاصة لدى هؤلاء الذين يبذلون جهداً كبيراً لإيجاد معنى للحياة بالنسبة لهم، بينما انخفض هذا الارتباط لدى الأفراد والذين لا يبذلون جهداً للبحث عن معنى لحياتهم، وبهذا فإن الدور الذي يلعبه مفهوم البحث عن معنى للحياة هو شيء نسبي؛ حيث يختلف من شخص لآخر، وأن هذه النسبة تعتمد بدرجة كبيرة على مستوى البحث عن معنى للحياة ودرجته لدى كل فرد من الأفراد، كما توصلت هذه الدراسة أيضاً إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة في الحياة بصفة عامة من خلال مدخلين هما مدخل البحث عن معنى الحياة وكذا مدخل ممارسة الحياة على أرض الواقع.

وكذلك قام كل من "**آلانس وسيث" (Alans, W., & Seth, S., 2008)** بدراسة عن "**تأثير أثنين من مفاهيم السعادة على فهم الدافعية الذاتية"**، والتي هدفت إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (1082) طالباً وطالبة بلغ عدد الطلاب الذكور حوالي (672) على حين بلغ عدد الإناث (410) طالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 23)، وقد طبقت هذه الدراسة مجموعة من الأدوات (مقياس السعادة القائمة على المتعة، مقياس السعادة القائمة على أساس أخلاقي أو فلسفة أخلاقية لفهم الدافعية الذاتية الحقيقية)، قد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد؛ حيث جاء مستوى الارتباط الداخلي بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعاً، كما وجدت هذه الدراسة أيضاً علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالسعادة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

كما قام أيضاً كل من "**شيراي وآخرين" (Shirai, K. et al., 2009)** بدراسة عن "**المستوى المدرك للاستمتاع بالحياة، وخطورة حدوث أمراض القلب الوعائي والوفاة"**، والتي طبقت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية السنوات الأخيرة وطلاب المرحلة الجامعية، وكذلك على عينة من مختلف الشرائح العمرية، شارك في الدراسة (175) من الذكور والإناث اليابانيين ممن بلغت أعمارهم ما بين (40 – 69) سنة.

وقد طبقت هذه الدراسة مقياس الاستمتاع بالحياة المدرك على عينة الدراسة التي استخدمت لهذا الغرض قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستويات الاستمتاع بالحياة المدرك، وبين احتمالات التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وكذلك ارتفاع معدلات الوفاة لدى المشاركين في مرحلة أواسط العمر، الأمر الذي يشير بدوره إلى الدور الوقائي للاستمتاع بالحياة في مواجهة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

كما قام أيضاً **"ماكوبي – فيتش" (McCobe – Fithch, K., 2009)** بدراسة عن "**تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"**، والتي هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، شارك في هذه الدراسة (50) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، وتم تطبيق مقاييس للسعادة والرضا عن الحياة ثم تقسيم هؤلاء المشاركين إلى مجموعتين تجريبية (25) وأخرى ضابطة (25) للتعرف على الأشياء الجيدة في حياة المشاركين وحصل المشاركون في المجموعة التجريبية على تعليمات عن كيفية استكمال أحد المهام المقدمة من خلال البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

كما قامت "**هيدي وآخرين" (Heady, B., et al., 2008)** بدراسة عن نظرية النقطة الأخيرة "**نظرية السعادة الحقيقة والدين بحث في الدلالات (أو المؤشرات) الاجتماعية"**، والتي طبقت على عينة من الرجال والنساء بألمانيا بلغت حوالي (1500) شارك تم تطبيق مقياس الرضا عليم للتعرف على مستويات الرضا عن الحياة، وتوجهاتهم الدينية وسلوكياتهم أيضاً في الفترة من (1990 – 2005)، وقد أدلى حوالي 19% من عينة الدراسة من شمال ألمانيا، 22% من غرب ألمانيا، 8% من شرق ألمانيا الذين ذكروا أنهم أكثر استمتاعاً بحياتهم، وأرجعوا ذلك إلى أن مواظبتهم على التواجد بدور العبادة والتردد عليها بصفة مستمرة، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضاً وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين الاستمتاع بالحياة وبين ممارسة السلوك الديني؛ حيث أبرزت الدراسة أيضاً أن هناك علاقة ارتباطية أيضاً تتأثر بالجانب الديني وتؤثر على الاستمتاع بالحياة مثل (الحياة الزوجية، التعليم، الدخل، والصحة) وكلها أمور تتأثر بشكل مباشر بالممارسة الدينية وتنعكس بالتالي على درجة الاستمتاع بالحياة، كما أبرزت الدراسة أيضاً وجود فروق بين النساء والرجال؛ حيث جاءت عينة النساء أكثر استمتاعاً بالحياة من عينة الذكور في ألمانيا وبخاصة النساء الأكثر تديناً والمترددات على دور العبادة، أما فيما يتعلق بتقييم العلاقة بين الاستمتاع بالحياة على المدى البعيد وعلاقتها بالممارسات الدينية طويلة المدى فقد أظهرت الدراسة أنه كلما زادت فترة الالتزام الديني لدى الأفراد زادت مقومات الاستمتاع بالحياة لديهم، وكلما تراجع الأفراد وتخلو عن الممارسات الدينية كلما أثر ذلك على درجة استمتاعهم في الحياة وتراجع مستوى هذا الاستمتاع.

كذلك قامت (**خديجة عبد العزيز الغامدي، 2012)** بدراسة عن "**التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف"**، وذلك للتعرف على تلك العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وذلك لدى عينة من المعلمات بلغت (239) من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ممن تراوحت أعمارهن ما بين (25 -55) سنة بمتوسط عمري قدره (37.5) وانحراف معياري قدره (5.6) وعدد سنوات خبرة (1 – 25) سنة، وقد طبقت الباحثة مقياس التفكير البنائي (إعداد إبستين، 2001) ترجمة الباحثة، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) وكذا مقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي فمثلاً في (التفكير العاطفي، التفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والعملي والدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوي التخصصات الأدبية.

هذا وتُعد هذه الدراسة أول محاولة في مجال الاستمتاع بالحياة في مجال الدراسات العربية في العالم العربي، كما تعد الدراسة الحالية ثاني محاولة في هذا المجال ولعل هاتين الدراستين بداية لمحاولات أخرى تتناول بالدراسة والتحليل أحد أبعاد جودة الحياة (الاستمتاع بالحياة) من أجل تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل كنزاً ثميناً لاكتشاف العديد من المفاهيم الإيجابية التي تؤكد على خصائص الشخصية الإنسانية الإيجابية.

## ثانياً: دراسات تناولت التسامح في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

نظراً لندرة الإسهامات السيكولوجية التي تناولت صراحة الاستمتاع بالحياة في علاقته بالتسامح؛ ولهذا سوف تتناول الباحثة بعض الدراسات التي تناولت التسامح والعفو في علاقتهما ببعض المتغيرات الأخرى، ولعل من بين هذه الدراسات تلك الدراسة التي قام بها "**ساستر وآخرين" (Sastre, M., et al., 2003)** عن "**العفو والرضا عن الحياة"**، وذلك بهدف الكشف عن علاقة التسامح بالرضا عن الحياة، وقد أجريت هذه الدراسة على (810) مراهقاً وراشداً فرنسياً و(192) طالباً جامعياً برتغالياً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات عمرية وفقاً لسن هذه العينة إلى (مجموعة المراهقين، مجموعة الراشدين الصغار، ومجموعة الراشدين الوسطى، مجموعة الراشدين مكتملي الرشد)، هذا وقد تراوحت أعمار المجموعات الأربع ما بين (17 – 65) سنة تم تطبيق بطارية من الاختبارات لقياس الرضا عن الحياة، والميل العام إلى التسامح أو الانتقام، والحساسية للمواقف - مواقف الإساءة - والاستياء الثابت، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ضعف العلاقات الارتباطية بين المكونات الثلاثة التسامح، والرضا عن الحياة، وتم تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة تفسيرات أهمها أن المُساء إليه بعد تعرضه للإساءة يُحاط بشبكة من المساندات الاجتماعية، والتي تدعم لديه الاستجابات السلبية كالبغض، العدائية، الرغبة في الثأر والانتقام من المُسيء، وهذا يجعل المُساء إليه يشعر بالارتياح والرضا عن حالة التسامح التي يعايشها.

كذلك قام "**مالتبي وآخرين" (Maltby. J., et al., 2005)** بدراسة عن "**العلاقة بين التسامح والسعادة طويلة المدى Eudemonic Happiness، والسعادة قصيرة المدى Hedonic Happiness كمؤشرات للتمتع أو للتنعُم**" وذلك عل عينة بلغت (244) جامعياً من خريجي الجامعة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 65) سنة، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن جميع الارتباطات الاثني عشر بين التسامح والسعادة كانت جميعها دالة إحصائياً، وهذا عكس ما توصلت إليه نتائج دراسة "ساستر وآخرين" (2003)، كما أوضحت النتائج أيضاً ارتباط كل من الإدراك السلبي بالسعادة قصيرة المدى، وارتبط الوجدان الإيجابي والسلوك الإيجابي بالسعادة طويلة المدى.

وفي دراسة قام بها "**كيرمانز وآخرين" (Karremans, J, et al., 2003)** عن "**دور العفو في تحسين مستوى الرفاهية النفسية"**، والتي أجريت على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وطلب من المفحوصين استدعاء أو تخيل مواقف أما العفو أو عدم العفو عن شخص معين، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين العفو والرضا عن الحياة، كما أن الطلاب الذي خبروا العفو قد يخبرون انفعالاً إيجابياً أيضاً وبصورة أفضل، وكان لديهم رضا عن حياتهم بصورة أكبر.

كذلك قام "**تومبسون وآخرين" (Thompson, L., et al., 2005)** بدراسة عن "**العلاقة بين الميل إلى العفود والرضا عن الحياة"،** والتي أجريت على عينة من طلبة الجامعة بلغ قوامها (504)، وتم تطبيق مقياس العفو لهارتلاند Heartland and Forgiveness Scale (HFS) (إعداد تمبسون وآخرين)، وقائمة غضب الحالة والسمة، ومقياس القلق الحالة والسمة (إعداد سبيلبرجر وجاكوبس وراسل، كرامي Spielberger. Jacobs. Russel. Carame) ومقياس الاكتئاب لمركز الدراسات الوبائية (إعداد رادلوف) (Radloff. 1977)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد دينرو وآخرين) (Dinner et al.. 1985)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العفو عن الذات، والعفو عبر المواقف كلاهما يساهم بدرجة دالة في التنبؤ بسمة الغضب، وعلى هذا فإن العفو المرتفع ينبئ بانخفاض مستوى الاكتئاب والغضب والقلق، والرضا عن الحياة.

على حين قام أيضاً "**جون وآخرين" (John, M., et al., 2005)** بدراسة عن "**العلاقة بين العفو والسعادة"**، بهدف دراسة العلاقة بين كل من العفو والتسامح والسعادة، وذلك على عينة تكونت من (224) طالباً وتم استخدام مقياس العفو والتسامح ومقياس السعادة، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العفو والتسامح والصفح يؤدي إلى آثار إيجابية تحقق السعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع بها.

كما قام "**لو ولوك" (Lau & Lok, 2006)** بدراسة عن "**العلاقة بين النمط (الأسلوب التفسيري والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة تحت التخرج في جامعة هونج كونج"**، يهدف التحقق من الفرضيات الآتية: معرفة النمط التفسيري لتعزيز الرضا عن الحياة، وكذا معرفة النمط التفسيري للتسامح والعفو لتعزيز الرضا عن الحياة، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة من شباب الجامعة بلغت ( )، وتم استخدام الاستبيانات لتقييم مستويات الأمل والتسامح والرضا عن الحياة، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن التسامح والعفو والأمل يؤدي إلى الرضا المتزايد عن الحياة، كما أثبت أيضاً أن الأمل والتسامح له أثر كبير في تعزيز صحة الفرد الجسدية والنفسية.

كما قام أيضاً كل من "**جوهان وليزا" (Johan, M., & Liza, D., 2005)** بدراسة عن "**التسامح والسعادة: التعرف على السياقات المختلفة للتسامح باستخدام الفرق بين السعادة القائمة على المتعة والسعادة القائمة على فلسفة أخلاقية**" والتي أجريت على عينة من (224) طالباً من طلاب الجامعة وتم تطبيق مقياس العفو والتسامح ومقياس السعادة عليهم، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة أن العفو والتسامح يساهمان بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة وتكوين اتجاهات إيجابية حتى نحو من يُسيء؛ حيث يخفف التسامح والعفو من حدة العدائية لدى من يستمتعون بخصائص التسامح أن العفو.

كما قام "**السيد الشربيني" (2009)** بدراسة عن "**العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب"** بهدف تحديد الفروق بين النوع (الجنس) في العفو وتحديد الفروق بين الذكور البدو، والذكور الحضر في العفو أيضاً وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة، ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة كلية بلغ قوامها (330) من طلبة الجامعة (160) طالبة، (170) طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية – استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقايس العفو (إعداد تومبسون وآخرين) تعريب الباحث، مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي 1990)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وكري)، تعريب عبد الفتاح القرشي (1997)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الإناث والذكور في العفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو وكانت الفروق لصالح الذكور، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور البدو والذكور الحضر في العفو وأبعاده وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يقطنون الحضر، كما توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة وبين أبعاد كل من (العصابية، والمقبولية) على حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية للعفو وكل من (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير وارتباطات سلبية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو وحالة وسمة الغضب.

على حين قامت كل من "**عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق" (2010)** بدراسة بعنوان "**دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"** بهدف الكشف عن التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الذين ينتمون إلى كليات نظرية وعملية، كما تهدف إلى التحقق من وجود فروق بين الطلاب الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة، وكذلك الكشف عن مدى الفروق وعلاقتها بعدد من المتغيرات الديمجرافية (العمر، المستوى التحصيلي للطالب، نوع التخصص، مستوى تعليم الأب، الأم)، والتي أُجريت على (367) طالباً من الطلاب الجامعيين الذكور بمتوسط عمري قدره (20.44) وانحراف معياري قدره (1.32)، وقد أعدت الباحثتين بطارية لهذا الغرض مكونة من ثلاثة مقاييس شملت مقياس التسامح، ومقياساً لنوعية الحياة وهما من (إعداد الباحثتين)، بالإضافة مقياس التفاؤل (إعداد أحمد عبد الخالق)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح ومكونيه الفرعيين، وكل من نوعية الحياة ومكوناتها الفرعية، والتفاؤل، وكان التفاؤل أكثر تنبؤاً بنوعية الحياة لدى الطلاب تلاه التسامح الكلي تم التسامح مع الذات، كما برزت فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة بمكوناتها الفرعية في اتجاه الأكثر تسامحاً (سواء كان في التسامح مع الذات أو التسامح مع الآخر أو في التسامح الكلي).

# فـــروض الــدراســة:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده (البعد المعرفي، البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي السلوكي) وذلك لصالح الذكور.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على قائمة أكسفورد للسعادة وذلك لصالح الإناث.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس التسامح وأبعاده (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح في المواقف) وذلك لصالح الذكور.

# إجــــراءات الــدراســـــة:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم العام والدبلومات المهنية) (ذكور – إناث) من بعض كليات جامعة بنها (كلية الآداب، التربية عام والتربية النوعية، معهد الخدمة الاجتماعية)؛ حيث قام الباحثان بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة الذي وضعه الباحثان لهذا الغرض بهدف الوقوف على ماذا يعنى الاستمتاع بالحياة لدى هؤلاء الطلاب؛ حيث ضمن الباحثان مع هذا المقياس سؤالاً مفتوحاً ماذا يعنى الاستمتاع بالحياة بالنسبة لك وكيف تشعر بهذا الاستمتاع، وهل أنت مستمع فعلاً بحياتك؟ وحرص الباحثان في هذا المقياس على أن تكون مفرداته واضحة لا تحتمل اللبس أو الغموض، إلى جانب وضعهما التعريف الخاص بالاستمتاع بالحياة ضمن هذا الاستبيان.

بلغت العينة العشوائية التي طبق عليها مقياس الاستمتاع بالحياة حوالي (530) طالب وطالبة؛ حيث بلغ عدد الذكور (320) طالباً، على حين بلغ عدد الإناث حوالي (300) طالبة.

جدول ( 1 )

يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية لهذه الدراسة

|  |  |
| --- | --- |
| جامعية بنها | عينة الدراسة الاستطلاعية |
| الكليـــات | الذكور | الإناث | الذكور الذين أتموا المقياس | الإناث اللائي اتممن المقياس |
| الآداب | 120 | 100 | 90 | 70 |
| التربية (عام) | 30 | 60 | 30 | 50 |
| التربية النوعية | 40 | 20 | 15 | 15 |
| معهد الخدمة الاجتماعية | 130 | 120 | 100 | 90 |
| **المجموع الكلي** | 320 | 300 | 235 | 225 |

 قام الباحثان بتصحيح المقياس حسب التعليمات التي ضمنها الباحثان في هذا المقياس وتم حساب مجموعة الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على هذا المقياس، وتم استبعاد الذين حصلوا على درجات متدنية على هذا المقياس، بلغ عدد الذكور الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة حوالي (65) طالباً على حين بلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة الذي أعد لهذا الغرض حوالي (85) طالبة.

## أولاً: عينــــة الــدراســــة الفعليــــة:

بلغت عينة الدراسة الفعلية (150) طالباً منهم (65) طالباً من طلاب الدراسات العليا جميع التخصصات، على حين بلغ عدد الإناث (85) طالبة ممن ارتفعت درجاتهم على مقياس الاستمتاع بالحياة والذين سوف يطبق عليهم الباحثان قائمة أكسفورد للسعادة ترجمة وتعريب/ أحمد عبد الخالق (2003)، ومقياس التسامح إعداد/ زينب شقير (2010).

جدول ( 2 )

يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية لهذه الدراسة

|  |  |
| --- | --- |
| جامعية بنها | العينـــــــــــــــــــــــــة |
| الكليـــات | الذكور | الإناث |
| الآداب | 20 | 25 |
| التربية (عام) | 5 | 10 |
| التربية النوعية | 10 | 10 |
| معهد الخدمة الاجتماعية | 30 | 40 |
| **المجموع الكلي** | 65 | 85 |

## ثانياً: الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة:

### أ) مقيـاس الاستمتــاع بالحيــاة: إعداد/ الباحثان

قام الباحثان ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة من خلال: الإطار النظري للدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة: وهي جد قليلة في مجال الاستمتاع بالحياة حيث لم يجد الباحثان دراسة واحدة ربطت بين هذا المفهوم ومتغيرات الدراسة الأخرى (السعادة والتسامح) لا في مجال الدراسات العربية إلا تلك الدراسة التي قامت بها خديجة الغامدي (2012) حيث قامت بدراسة عن التفكير البنائي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة (الرضا الوظيفي) حيث يؤكد هذا المقياس على خصائص الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الاستمتاع بالحياة، ويتكون المقياس من (49) مفردة تعكس عدد من القضايا أو المواقف لكل موقف منها ثلاثة اختيارات يطلب من الفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة، والتي تندرج الاستجابة عليها من (3 – 2 – 1) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (49 منخفض – 147 مرتفع).

كما اعتمد الباحثان أيضاً في بناء هذا المقياس على بعض المقاييس الأجنبية القليلة التي اتخذت من الاستمتاع بالحياة موضوعاً لها مثل: "ستيجر وآخرين" (Steger et al.. 2008) "الاستمتاع بالحياة والذي أعده ستيجر وزملاؤه لهذا الغرض في دراستهم بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين إيجاد معنى للحياة والاستمتاع بهذه الحياة والرضا عنها.

كذلك مقياس "**دنكان**" (**Duncan, 1995**) الاستمتاع بالحياة والذي أعده دنكان للوقوف على التأثير المزدوج لكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من المدراء في جنوب أفريقيا.

مقياس "**جودجي وآخرين**" (**Judge, et al., 2005**) الاستمتاع بالحياة للتعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة، والاستمتاع بها في دراسة قاموا بها بالتطبيق على عينة من طلاب الجامعة بلغت (183) وأخرى على عينة من موظفين تكونت من (251) موظفاً.

مقياس "**شيراي وآخرين**" (**Shirai, et al., 2009**) الاستمتاع بالحياة الذي أعده بغرض الوقوف على المستوى المدرك للاستمتاع بالحياة وخطورة حدوث أمراض القلب الوعائي.

مقياس "**آلانس وشيث**" (**Alans & Seth, 2008**) والذي أعده للوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، ذلك المقياس الذي طبق على عينة من طلاب الجامعة التي بلغت (1082) طالباً وطالبة بلغ عدد الطلاب الذكور حوالي (672)، على حين بلغ عدد الإناث (410) طالبة.

مقياس "**هيدي وآخرين**" (**Heady, et al., 2008**) والذي أُعد بغرض إيجاد تلك العلاقة الارتباطية بين الاستمتاع بالحياة وبين ممارسة السلوك الديني وتأثير ذلك على جوانب الحياة المختلفة.

كما اعتمد الباحثان على دراسة واحدة تعاملت مع الاستمتاع بالحياة كمتغير تابع والتي دارت حول الاستمتاع بالحياة وكذلك السعادة مثل: دراسة خديجة الغامدي (2012) هذا في مجال الدراسات العربية، أما في مجال الدراسات الأجنبية فقد أطلع الباحثان على بعض الدراسات منها "دنكان" (Duncan. 1995)، "ليبوفكان وآخرين" (Lipovcan. et al.. 2004)، "جورجي وآخرين" (Judge et al.. 2005)، "ستيجر وآخرين" (Steger et al.. 2008)، "آلانس وشيث" (Alans & Seth. 2008)، "شيراي وآخرين" (Shirai et al.. 2009)، "ماكوبي – فيتش" (McCobe – Fitch. 2009)، "هيدي وآخرين" (Heady et al.. 2008).

مكونات مقياس الاستمتاع بالحياة:

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

**1- المكون المعرفي:**

ونعنى به: "إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات".

ويتكون هذا البعد من (20) مفردة.

**2- المكون الوجداني:**

ونعنى به: "جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالمتعة والبهجة والاستمتاع بصورة يصبح فيها الفرد راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، ملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراضٍ عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".

ويتكون هذا البعد من (20) مفردة.

**3- المكون السلوكي الاجتماعي:**

ونعنى به: "قدرة الفرد على ترجمة الاحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وحسن الأخلاق، والبعد عن النفاق، والرغبة في الاتساق".

ويتكون هذا البعد من (20) مفردة.

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**

**أولاً: صدق المقياس:**

**1- صدق المحكمين:**

قام الباحثان بعرض هذا المقياس بأبعاده المختلفة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية هذه المفردات للقياس، ومدى استطاعتها أن تقيس ما وضعت لقياسه وقد قام الباحثان بعمل التعديلات التي جاءت متضمنة في صدق المحكمين، وقد اتضح من خلال هذا التحكيم ارتفاع نسب اتفاق المحكمين على مفردات المقياس، وتعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين
وبهذا أصبح المقياس في صورته الأولية مكوناً من ثلاثة أبعاد يحتوي كل بعد منها على
(20) مفردة.

**2- الصدق الظاهري:**

قام الباحثان بتطبيق الصورة الأولية للمقياس على عينة التقنين وقوامها (50) طالب وطالبة بالدراسات العليا منهم (25) طالباً، و(25) طالبة؛ وذلك للتأكد من سهولة ووضوح المفردات والتعليمات، وقد تأكد للباحثين من ذلك أثناء التطبيق علماً بأنه تم استبعاد هذه العينة من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها.

**3- صدق مفردات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:**

قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة محذوفاً منه درجة المفردة ذاتها، وباستخدام معامل ارتباط "**بيرسون**"، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء.

 جدول ( 3 )

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الاستمتاع بالحياة

والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة

| المكون المعرفي | المكون الوجداني  | المكون السلوكي الاجتماعي |
| --- | --- | --- |
| م | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | م | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | م | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|  | 0.885\*\* | 0.01 |  | 0.832\*\* | 0.01 |  | 0.829\*\* | 0.01 |
|  | 0.727\*\* | 0.01 |  | 0.814\*\* | 0.01 |  | 0.821\*\* | 0.01 |
|  | 0.832\*\* | 0.01 |  | 0.844\*\* | 0.01 |  | 0.845\*\* | 0.01 |
|  | 0.835\*\* | 0.01 |  | 0.836\*\* | 0.01 |  | 0.872\*\* | 0.01 |
|  | 0.840\*\* | 0.01 |  | 0.833\*\* | 0.01 |  | 0.814\*\* | 0.01 |
|  | 0.840\*\* | 0.01 |  | 0.845\*\* | 0.01 |  | 0.821\*\* | 0.01 |
|  | 0.832\*\* | 0.01 |  | 0.822\*\* | 0.01 |  | 0.821\*\* | 0.01 |
|  | 0.851\*\* | 0.01 |  | 0.829\*\* | 0.01 |  | 0.844\*\* | 0.01 |
|  | 0.835\*\* | 0.01 |  | 0.833\*\* | 0.01 |  | 0.852\*\* | 0.01 |
|  | 0.822\*\* | 0.01 |  | 0.833\*\* | 0.01 |  | 0.846\*\* | 0.01 |
|  | 0.822\*\* | 0.01 |  | 0.829\*\* | 0.01 |  | 0.829\*\* | 0.01 |
|  | 0.852\*\* | 0.01 |  | 0.851\*\* | 0.01 |  | 0.851\*\* | 0.01 |
|  | 0.853\*\* | 0.01 |  | 0.844\*\* | 0.01 |  | 0.844\*\* | 0.01 |
|  | 0.831\*\* | 0.01 |  | 0.877\*\* | 0.01 |  | 0.877\*\* | 0.01 |
|  | 0.828\*\* | 0.01 |  | 0.864\*\* | 0.01 |  | 0.863\*\* | 0.01 |
|  | 0.831\*\* | 0.01 |  | 0.851\*\* | 0.01 |  | 0.841\*\* | 0.01 |
|  | 0.831\*\* | 0.01 |  | 0.851\*\* | 0.01 |  | 0.841\*\* | 0.01 |
|  | 0.828\*\* | 0.01 |  | 0.844\*\* | 0.01 |  | 0.814\*\* | 0.01 |
|  | 0.831\*\* | 0.01 |  | 0.852\*\* | 0.01 |  | 0.822\*\* | 0.01 |
|  | 0.832\*\* | 0.01 |  | 0.846\*\* | 0.01 |  | 0.848\*\* | 0.01 |

ويتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة دال عند مستوى (0.01) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

**4- صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:**

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذا الإجراء.

جدول ( 4 )

 معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس

بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| البعــــد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
| المكون المعرفي | 0.885\*\* | 0.01 |
| المكون الوجداني  | 0.883\*\* | 0.01 |
| المكون السلوكي الاجتماعي  | 0.879\*\* | 0.01 |

ويتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط لكل بُعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس الاستمتاع بالحياة دالة عند مستوى (0.01) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

**ثانياً: ثبـات المقيـاس:**

**1- إعادة تطبيق المقياس:**

حيث قام الباحثان بإعادة تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة التقنين بعد (15) يوم من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ قيمته (0.825) وهو دال عند مستوى (0.01).

**2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

 قام الباحثان بتقسيم درجات أفراد عينة التقنين في مفردات مقياس معنى الحياة إلى نصفين: يتضمن **النصف الأول** درجات الأفراد في المفردات الفردية، ويتضمن **النصف الثاني** درجات الأفراد في المفردات الزوجية، وبعد ذلك قام بحساب معامل الارتباط بين الجزأين فبلغ قيمته (0.877)، وبلغ معامل الثبات (0.935)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### ب) قائمة إكسفورد للسعادة:

استخدم الباحثان "قائمة اكسفورد للسعادة" Oxford Happiness Inventory (OHI) التي وضعها كل من "**أراجايل، ومارتن، ولو**" Argyle Marten & Lu (1995) والتي تشتمل على (29) مجموعة من العبارات تضم كل مجموعة منها أربع عبارات، قام "**أحمد عبد الخالق**" بترجمة هذه القائمة بتصريح كتابي من واضعي هذه القائمة، وفي عام (1998) أصدر "**هيلز وأراجايل**" Hills & Argyle (1998) نسخة منقحة من القائمة وهي التي استخدمها أحمد عبد الخالق وآخرين (2003) والتي تكونت من (29) بنداً يضم كل بند أربع عبارات فيكون مجموعها (116) عبارة.

هذا وكما قام مُعرب القائمة بإجراء تعديل في القائمة وهو اختيار العبارة (د) فقط من كل بند وهي العبارات ذات الشدة الأقوى، وتم وضع بدائل خماسية من (1 - 5) أمام كل عبارة بحيث تكون الدرجة الدنيا (29) والعليا (145)، حيث تشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة.

وفي عام (2004) قامت داليا مؤمن بدراسة عن "العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة "استخدمت هذه القائمة (اكسفورد للسعادة) وقامت بحساب ثبات القائمة بطريقة التجزئة النصفية وكان معامل الثبات (0.82)، كما تم حساب الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ" وكان (0.88) وتعد هذه القيم مؤشراً مرتفعاً لمدى ثبات وصدق قائمة اكسفورد للسعادة.

وفي عام (2009) قامت "**موضى بنت محمد بن حمد القاسم**" بدراسة عن "الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى" استخدمت خلالها قائمة اكسفورد للسعادة وقد قامت بحساب ثبات القائمة بطريقتي التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.786) وهذا يشير إلى ثبات القائمة، كما قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق التي تستخدم في حساب الثبات، حيث بلغ معامل الارتباط (0.958) وهذا يدل على أن معامل الارتباط كان مرتفعاً بين التطبيقين الأول والثاني لقائمة اكسفورد للسعادة.

كما قامت الباحثة "موضى بنت محمد القاسم" أيضاً بحساب معامل ثبات قائمة "أكسفورد للسعادة" باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، وقد بلغ معامل الارتباط للقائمة ككل (0.876) وهو معامل ثبات جيد.

كذلك تم حساب الصدق لهذه القائمة باستخدام ثلاثة طرق هي (صدق الاتساق الداخلي- الصدق التمييزي- صدق المحك).

وقد اتضح من خلال الاتساق الداخلي أن قيم الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للقائمة (اكسفورد للسعادة) كانت جميعها دالة عند مستوى (0.01)، إلا مفردة واحدة (0.05)، إلا أن الباحثة فضلت إبقائها كما هي في القائمة في صورتها النهائية.

كما قامت الباحثة بحساب صدق القائمة باستخدام صدق المقارنة الطرفية، وذلك من خلال الكشف عن مدى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي، منخفضي السعادة وكانت النتائج تدل على وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة عند مستوى (0.01) وهذا يعطي مؤشراً مرتفعاً للصدق التمييزي.

كذلك قامت الباحثة أيضاً بحساب صدق المحك للقائمة باستخدام مقياس الأمل كمحك خارجي للتحقق من صدق قائمة اكسفورد للسعادة وكشفت النتائج الدراسة أن هذا صدق مرتفع بين كل من قائمة اكسفورد للسعادة من حيث ارتباطها بمقياس الأمل، حيث بلغ معامل الارتباط (0.825) وهو معامل ارتباط مرتفع وبهذا اعتمد الباحثان عليها في الدراسة التي قامت بها بالتطبيق على عينة دراستها في البيئة السعودية.

### جـ) مقياس التسامح إعداد/ زينب محمود شقير (2010):

أعدت هذا المقياس (زينب شقير، 2010) بهدف قياس التسامح لدى فئات عمرية مختلفة، ويتكون المقياس في مجمله من 30 عبارة موزعة على محاور ثلاث: (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح مع المواقف) وقد قامت معدة المقياس بإجراء تقنين للمقياس على عينة مكونة من (540) طالباً من الطلاب، تم تقسيمهم إلى الفئات التالية:

1. **مراهقون من (13- 20 عاماً)**: حيث بلغ عدد المراهقين حوالي (210) مراهقاً (100 ذكور، 110 من الإناث) تم الحصول عليهم من طلاب كلية التربية- جامعة طنطا ومدرستي طنطا الثانوية بنات، وصادق الرافعي الثانوية بنين.
2. **راشدون (21- 38 عام)**: حيث بلغ عددهم (250) فرداً (100 ذكور، 150 إناث) تم الحصول عليهم من طلاب الدراسات العليا (الدبلومات المتنوعة بكلية التربية جامعة طنطا).
3. **وسط العمر (40 – 55 عاماً)**: بلغ عددهم 80 فرد (40 ذكور+ 40 إناث) من العاملين بالإدارات المختلفة بجامعة طنطا وكلياتها.

**قامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس بالطرق الآتية:**

1. **صدق التكوين**: وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس محذوفاً منه درجة المفردة على عينة الدراسة الكلية والبالغة (540) طالباً وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع معامل الارتباط لجميع العبارات والتي كانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد صدق المقياس والاطمئنان على استخدامه في القياس.
2. **الصدق التمييزي**: وذلك للكشف عن الفروق بين الجنسيين وكذلك الفروق العمرية بين فئات عمرية مختلفة في التسامح وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث لصالح الإناث وبين المجموعات العمرية لصالح وسط العمر يليها الرشد ثم المراهقة وعليه كان المقياس لديه القدرة على التمييز بين فئات عمرية مختلفة، وكذلك بين الجنسين، مما يطمئن على صدقه وإمكانية استخدامه في القياس.
3. **صدق المحك**: تم تطبيق مقياس جودة الحياة إعداد/ زينب شقير على عينة التقنين والبالغ عددها 60 طالب وطالبة (المعيار الثالث منه فقط) والذي يقيس الانتماء والقيم الخلقية والدينية والاجتماعية على ذات العينة وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.832) مما يطمئن على صدق المقياس.

**ثانياً: كما قامت زينب شقير بحساب ثبات مقياس التسامح بالطرق التالية:**

1. **طريقة إعادة التطبيق**: وذلك بتطبيق المقياس على عينة من الجنسين بلغت (60) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة طنطا مرتين متتاليتين بلغ الفاصل الزمني بينهما 45 يوماً وأشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) مما يطمئن على ثبات المقياس.
2. **طريقة التجزئة النصفية**: حيث تم تقسيم مواقف المقياس إلى نصفين: الزوجية/ والفردية، وكان معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0.820) وبلغ معامل الثبات باستخدام سبيرمان براون حوالي (0.814) وهو معامل ثبات دال عند (0.01) وهو مرتفع ويطمئن على استخدام المقياس.
3. **طريقة "ألفا كرونباخ"**: حيث تم حساب معامل ألفا على عينة من الذكور والإناث (460) من طلاب كلية التربية- جامعة طنطا (مرحلة الليسانس- الدراسات العليا) وكانت معاملات الثبات مرتفعة للمجموعات الثلاث على حد سواء.

# الأساليب الإحصائية المستخدمة:

* معامل ارتباط بيرسون Person Correlation
* اختبار (ت) T. Test
* معامل ارتباط ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

# نتائج الدراسة ومناقشتها:

## أولاً: الفـــــــرض الأول:

والذي ينص على "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة وكل من قائمة اكسفورد للسعادة ومقياس التسامح بأبعاده الثلاثة أيضاً.

جدول ( 5 )

يوضح قيم معاملات الارتباط لدرجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على

مقياس الاستمتاع بالحياة وقائمة اكسفورد ومقياس التسامح

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأبعاد | البعد المعرفي  | البعد الوجداني  | البعد الاجتماعي السلوكي  | الدرجة الكلية  | قائمة اكسفورد للسعادة | التسامح مع الذات | التسامح مع الآخر | التسامح في المواقف | الدرجة الكلية للتسامح |
| البعد المعرفي للاستمتاع بالحياة | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
| البعد الوجداني للاستمتاع بالحياة | 0.999 | - |  |  |  |  |  |  |  |
| البعد الاجتماعي السلوكي للاستمتاع بالحياة | 0.999 | 0.999 | - |  |  |  |  |  |  |
| الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة | 0.97 | 0.97 | 0.97 | - |  |  |  |  |  |
| قائمة اكسفورد للسعادة | 0.998 | 0.998 | 0.998 | 0.998 | - |  |  |  |  |
| التسامح مع الذات | 0.991 | 0.991 | 0.991 | 0.991 | 0.989 | - |  |  |  |
| التسامح مع الآخر | 0.983 | 0.983 | 0.983 | 0.983 | 0.981 | 0.994 | - |  |  |
| التسامح في المواقف | 0.989 | 0.989 | 0.989 | 0.989 | 0.988 | 0.994 | 0.978 | - |  |
| الدرجة الكلية للتسامح | 0.974 | 0.974 | 0.973 | 0.974 | 0.972 | 0.979 | 0.994 | 0.969 | - |

من الجدول السابق ( 5 ) يتضح أنه توجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المتغيرات المذكورة بين الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة، وكل من قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس التسامح بأبعاده الثلاثة ايضاً.

ويشير هذا الفرض إلى أن الذين يستمتعون بحياتهم وذلك من خلال رضاهم عن الحياة التي يعيشونها، وكذا إدراكهم لهذا الرضا والشعور بالاستمتاع من خلال رضاهم عن ذاتهم وتقديرهم لهذه الذات بما ينعكس عليها إيجاباً من خلال الاحساس بالبهجة المتعة والسعادة ذلك لأن السعادة تعكس قدرة الفرد على أن يعيش اللحظة الراهنة لحظة آمنة متحرراً فيها من كل قيود الانفعالات السالبة ولهذا فهو يشعر بالسعادة والرضا عن كل جوانب الحياة.

ولما كان الشعور بالسعادة ينبئ بمستوى عالٍ من الصحة النفسية العامة، والإيجابية في العلاقات الاجتماعية، حيث وجد كل من، ماير وفينهوفن، وأن السعداء حصلوا على درجات أقل في مقاييس التمركز حول الذات، والعدائية، والتعدي على الآخرين والإصابة بالأمراض حيث تعمل السعادة كميكانيزم واق ضد اضطراب الفرد أو انحرافه، وانعزاله عن الواقع الخارجي، حيث يحصل هؤلاء السعداء على درجات أعلى في الحب والتسامح، والقدرة على الثقة بالآخرين، وحسن الظن بهم، والتعامل بفاعلية معهم، والقدرة على اتخاذ القرارات، والإبداع وسلوك المساعدة. **(*Myers, D., 1993., Veenhoven, R.,1988-200t*)**

ولهذا يدعو بعض الباحثين في مجال السعادة إلى الاهتمام برفع مستوى السعادة في المجتمعات غير النامية لأن السعادة قد تضفي على الأفراد مزيداً من الاهتمام بالعمل وحب الحياة، والرضا عنها والتسامح تجاه إحباطات الواقع الخارجي والميل إلى المثابرة والصمود، والرغبة في إسعاد الآخرين، والحرص على الرفاهية الذاتية، حيث يميل الأفراد السعداء إلى التعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة رغبة في تخطي الاحباطات الناتجة والناجمة عن هذه المواقف، والتساير معها بإيجابية، كما أن السعداء لديهم على القدرة على التفكير العقلي الذي يجعلهم أقدر على التقييم المعرفي وأكثر رضا عن الحياة التي يعيشونها بطريقة أكثر شمولية والوقوف على مدى جودة الحياة بحلوها ومرها، بعزها وقساوتها، بجدبها وخصبها، ذلك لأن الاستمتاع بالحياة يعكس سلسلة من العمليات الاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش، ومحاولة التعامل معه بواقعية وفاعلية ولهذا تجد هؤلاء المستمتعون يحققون، تقدماً ملحوظاً فيما يتعلق بالجانب الاجتماعي السلوكي كأحد أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، وإذا كان مفهوم الاستمتاع بالحياة يعكس أو يرتبط بعمليات عقلية فإن السعادة ترتبط لدى هؤلاء السعداء بعمليات وجدانية تجعلهم أقدر على أن يعيشوا البهجة والفرحة والسرور تجاه ذواتهم والآخرين من حولهم، ولهذا كان الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة وهو شكل من أشكال الاستمتاع الذاتي بالحياة التي يعيشها الفرد باحترافية وإقتدار. ***(فينهوفن (1996، 1999)، تيموتي (2005)، ريدي راسل (2009))***

ولهذا يعكس الاستمتاع بالحياة فلسفة خاصة لدى هذا المستمتع بتلك الحياة وحالة شعورية يمكن أن يستنتج من الحالة المزاجية للفرد، ولهذا كان لتحقيق درجة أكبر من السعادة أمراً ممكناً، حيث كان ارتباط السعادة بحالة الفرد المزاجية يسهم بلا شك في إيجاد أفكار إيجابية لديه، يترتب عليها تحسن واضح في قدرة ذلك الفرد على تذكر الأحداث السعيدة التي تهيئ له أعمال إبداعية خلاقة.

 كما أن الاستمتاع بالحياة لدى هؤلاء المستمتعين يجعلهم أكثر قدرة على التفكير العاطفي، ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم، والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، حيث تعد المشاعر والانفعالات أحد المكونات النفسية التي ترشدنا عند مواجهة المحن والتكيف على ظروف الواقع الخارجي، حيث تمدنا المشاعر بالطاقة، القوى الناعمة التي تتحول إلى سلوك لإشباع رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا النفسية والاجتماعية فضلاً عن دورها في تنمية مشاعر الود، والحب بين البشر، وتنمي لديهم العلاقات، والصداقات بالصورة التي تجعل المشاعر بمثابة الميزان الحساس الذي نزن به حقيقة ميولنا تجاه الآخرين، أو عزوفنا عنهم، إلى جانب الأمور النفسية والاجتماعية بالصورة التي يرى الإنسان من خلالها الحقائق الأصلية التي تعكسها دلالات هذه المشاعر بصورة عميقة، وهذا ما عكسه هذا الفرض من فروض الدراسة حيث كانت هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة والسعادة والتي عكسها الجانب الوجداني كأحد أبعاد الاستمتاع بالحياة.

كما يعكس هذا الفرض أيضا تلك العلاقة الارتباطية بين الاستمتاع بالحياة والتسامح بأبعاده أيضاً، حيث لما كان الاستمتاع بالحياة يعكس حالة من الرضا التي يعيشها الفرد تجاه الحياة التي يحياها فإن هذا الرضا يجعل الفرد متميزاً في تسامحه تجاه ذاته والآخرين والمواقف المختلفة، حيث يعد التسامح مؤشراً هاماً من مؤشرات صحة الفرد النفسية السوية، حيث يرتبط التسامح بانخفاض نوبات الغضب واستعادة الشعور بالكفاءة الشخصية. ***(Fincham&Davila,2004) (Rainey,D.,2008,9 ، عبير أنور، وفاتن صلاح عبدالصادق، 2010)***

كما أن الأفراد الذين يتسمون بالتسامح مع الذات كانوا أقل تعبيراً عن المشاعر العدائية مقارنة بهؤلاء الذين يفتقرون إلى التسامح مع الذات ولهذا تراهم أقل استمتاعاً بحياتهم فلا يعرفون معنى السعادة ويتفننون في تنغيص حياتهم بما ينعكس سلباً على ذواتهم والآخرين من حولهم وهذا يجعلهم أكثر تهيؤاً للإصابة بعديد من المشكلات النفسية . (***Niartin,2008,10***)

## الفـــرض الثــاني:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده (البعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد الاجتماعي السلوكي) وذلك لصالح الطلاب".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين على النحو التالي:

جدول ( 6 )

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأبعــــــــاد | النـوع | العدد (ن) | المتوســط ( م) | الانحراف المعياري (ع) | درجة الحرية د.ح | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
| البعد المعرفي في الاستمتاع | طلاب | 65 | 29.13 | 16.64 | 148 | 12.717 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 33.28 | 18.56 |
| البعد الوجداني للاستمتاع بالحياة  | طلاب | 65 | 29.16 | 16.67 | 148 | 12.727 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 33.34 | 18.63 |
| البعد الاجتماعي السلوكي للاستمتاع بالحياة | طلاب | 65 | 29.01 | 16.41 | 148 | 12.861 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 33.37 | 18.68 |
| المجموع الكلي لمقياس الاستمتاع بالحياة | طلاب | 65 | 87.30 | 49.72 | 148 | 12.769 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 100 | 55.87 |

من الجدول ( 6 ) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة وذلك لصالح الطالبات.

لعل هذا الفرق لصالح الطالبات يعود إلى الالتزامات التي تقع على عاتق الطالبات والتي لا تقارن بما يقع على عاتق هؤلاء الطلاب عينة هذه الدراسة، حيث يعد الفرق في الالتزامات متنفساً يسمح لهؤلاء الطالبات بأن يكن أكثر استمتاعاً بحياتهن أكثر من باقي الطلاب، على الرغم من أن مقومات الاستمتاع تكاد تكون واحدة لدى كل منهما إلا أن الظروف المجتمعية الحالية جعلت من هؤلاء المستمتعين بحياتهم من الطلاب لا يصلون إلى تلك الدرجة التي وصلت إليها الطالبات على مقياس الاستمتاع بالحياة وربما يعود ذلك إلى ما يلي:

إنه ليس في استطاعة الطلاب تبني أسلوب حياة يشبع رغباتهم، ويحقق طموحاتهم واحتياجاتهم بالصورة التي حلموا بها والتي لم يصلوا إليها بعد، وربما كان لطموحهم الزائد عن الحد والذي لا تسمح بتحقيقه تلك الظروف التي يمر بها مجتمعنا، ولما كانت الثقافة العربية السائدة بتوجهاتها قد تؤثر على مستوى طموح الطالبات بما يجعلهن أقدر على الرضا بالقليل في ظل هذه الظروف.

كما أن الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب وإجادة التعامل مع التحديات الراهنة التي يمر بها مجتمعنا هو السبب أيضا وراء عدم وصول الطلاب إلى هذه المرحلة من الاستمتاع، وكذا عدم رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع إلى نمط الحياة التي تتميز بالترف من بين مجموعة العوامل أيضاً التي أسهمت في عدم وصول الطلاب إلى تلك المرحلة التي وصلت إليها الطالبات، حيث يعكس الاستمتاع بالحياة لدى الطالبات إحساساً بالرضا عن حياتهن وتحسناً مستمراً لجوانب شخصيتهن في كل جوانب حياتهن النفسية والمعرفية والإبداعية، وكذا قدرتهن على إشباع حاجاتهن والاستمتاع بالحياة وبالظروف المحيطة بهن هو ما جعل شعورهن بالاستمتاع أكثر من هؤلاء الطلاب.

كما كان لرغبة هؤلاء الطالبات في إتمام دراساتهن العليا أثراً ملموساً أيضاً في شعورهم بالاستمتاع من الطلاب الذين نظروا إلى دراساتهم العليا على أنها من متطلبات الالتحاق بوظيفة في وزارة التربية والتعليم كما جعل قدرتهم على الاستمتاع بحياتهم أقل مما شعر به الطالبات من شعور بالبهجة والسعادة، وساهم أيضاً في حسن تكيفهن مع الآخرين والاستمتاع في معشهم، كما أن الاستمتاع بالحياة لدى هؤلاء الطالبات جعلهن أقدر على تحقيق السعادة لديهن في الحياة كجزء لا يتجزأ من شعورهن بالسعادة وزيادة قدرتهن على تحقيق الذات ببذل مزيد من الجهد وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة "**آلانس وسيث**"
(**Alans & Seth,2008**) كما اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "**هيدي** **وآخرين**" (**Heady, et al., 2008**) والتي أكدت على وجود فروق بين النساء والرجال في الاستمتاع بالحياة حيث جاءت النساء أكثر استمتاعاً بالحياة من عينة الذكور في ألمانيا وبخاصة النساء الأكثر تديناً.

وهذا إن دل فإنما يدل على أن الاستمتاع بالحياة شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته وأفكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادراً على صناعة الاستمتاع بالحياة بغض النظر عن طبيعة الجنس الذي ينتمي إليه ذكراً كان أم أنثى.

## الفــــرض الثــالــث:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على قائمة أكسفورد للسعادة وذلك لصالح الإناث".

وللتحقق من صحة هذا الفرد تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين على النحو التالي.

جدول ( 7 )

قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على قائمة اكسفورد للسعادة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأبعــــــــاد | النـوع | العدد (ن) | المتوســط (م) | الانحراف المعياري (ع) | درجة الحرية د.ح | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
| قائمة اكسفورد للسعادة | ذكور  | 65 | 29.13 | 1.64 | 148 | 4.71 | دالة عند مستوى (0.01) |
| إناث | 85 | 33.28 | 1.56 |

من الجدول ( 7 ) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على قائمة اسكفورد للسعادة وذلك لصالح الإناث.

لقد اختلف العلماء في تفسيرهم للسعادة وفي تحديد معناها، لذا فقد نظر إليها البعض على أنها الخلو من الانحرافات والتواترات والأخطاء، على حين نظر إليها البعض الآخر على أنها "تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة"، كما نظر إليها آخرون أيضاً بوصفها" القدرة على تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع في حين قصرها البعض الآخر على إشباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات.

إذا كانت سعادة الفرد تنبع من داخله ولاتأنيه من خارجه، فالسعادة مستمدة من إدراك الفرد للموقف الذي يكون فيه، بطريقة تفكيره فيه، فالمواقف التي يعيشها الإنسان لا تجعله سعيداً أو شقياً، ولكن بالطريقة التي يفكر بها في هذه المواقف. (***كمال مرسي، 2000، 41***)

ولهذا قد لا نستغرب أن تأتي نتيجة هذا الفرض مخالفة إلى حد ما مع نتائج معظم الدراسات التي جاءت نتائجها لتؤكد على أن الذكور أكثر سعادة من الاناث كدراسة أحمد عبدالخالق وآخرين (2003)، على حين اتفقت نتائج هذا الفرض مع تلك النتائج التي جاءت بها دراسة أمال جودة (2010) في أن الاناث كن أكثر شعوراً واحساساً بالسعادة وأكثر تفوقاً في السعادة عما هو لدى الذكور، على حين لم تسفر دراسات أخرى عن أية فروق وربما يعود ذلك إلى أن ارتباط السعادة بخصائص أو سمات الشخصية الإيجابية، حيث أجريت العديد من الدراسات عن السعادة متعلقاتها الشخصية أو بالعوامل المرتبطة بسمات الشخصية الإيجابية؛ حيث توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين السعادة والانبساطية، وأن هناك ارتباطاً سالباً بين كل من السعادة والوجدانية "**لو وأراجامل**" (**Lo&Argyle,1991**) كما استخرجاً أيضا ارتباطاً بين درجات السعادة والانبساط، والاستمتاع أو المتعة، والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية.

كما أسهم الجانب الوجداني لدى الطالبات في تفوقهن على مقياس أو قائمة اكسفورد للسعادة؛ ذلك لأن هذا الجانب ربما قد يفوق لديهن عما هو لدى الطلاب حيث يميل الطلاب إلى استخدام العقل والنظر للأمور نظرة عقلانية على حين تتحكم الانفعالات في مشاعر المرأة وخصوصاً الإيجابية منها بصورة واضحة حيث تميل الطالبات إلى العاطفة والتعاطف مع الآخرين؛ ولذلك كن أكثر نفاذاً إلى الآخرين، وأكثر تفهماً لمشاعرهم؛ ولهذا نجدهم يغدقون بعواطفهم الفياضة عليهم، ويفيضون إحساساً ورقة وعذوبة بإحساساتهم تجاه الآخرين ويمارسن نوعاً من التأثير عليهم، تلك هي القوى الناعمة التي تتمتع بها معظم الطالبات (الإناث) أو الألفة الانفعالية التي يستشعرها هؤلاء الطالبات تجاه الآخرين عندما يشعرن بتلك المشاعر الغامرة من السعادة والفائضة بالحب (الإيروس) الذي يضفي على الحياة معنى خاصاً به بحيث نشعر معه بعبق الحياة وأريحيتها، وأريجها وعطرها وتباشير أفراحها، وعظمتها وعلو مكانتها وأدائيتها، وقمة ابداعاتها، إنها السعادة الحقة التي يستشعرها هؤلاء الطالبات في حياتهن وتستحث فيهن تلك الطاقات والإمكانات التي تحتوى على كنوز من الثراء الداخلي؛ ذلك الثراء الذي يحال إلى قوى إبداعية خلاقة.

أما حينما تكدرنا الانفعالات ونشعر بتكديراتها بألمها بمرها، بغضبها وبغضها، بكبوتها، وحقارتها، وتدنيها، وانكساراتها، وإحباطاتها بأقبالها، وإدبارها، وتوليها، ودقتها، ونقمتها وعجزها هنا تفقد الذات؛ ذلك المعنى أو المغزى من تواجدها، فلا تعيش السعادة كما ينبغي بل تتراجع فلا تتآلف؛ وبهذا يصبح هؤلاء الذين لا يصنعون التآلف مع ذواتهم أو مع غيرهم لا يجيدون صنع السعادة لهم وللآخرين من حولهم، وأن براعة الأفراد في إيجاد حالة من التناغم الواجداني من ذواتهم والآخرين من حولهم أيضاً لهو كفيل بأن يجعلهم أكثر سعادة لهذه الأسباب جاءت الفروق في السعادة على قائمة أكسفورد لصالح الإناث.

## الفـرض الـرابــع:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس التسامح وأبعاده (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، والتسامح في المواقف) وذلك لصالح الذكور.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين في التسامح وذلك على النحو التالي:

جدول ( 8 )

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس التسامح

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأبعــــــــاد | النـوع | العدد ن | المتوســط  | الانحراف المعياري  | درجة الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
| التسامح مع الذات | طلاب | 65 | 11.08 | 3.71 | 148 | 13.177 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 12.14 | 4.1 |
| التسامح الآخر | طلاب | 65 | 16.05 | 8.94 | 148 | 13.310 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 18.76 | 9.9 |
| التسامح في المواقف | طلاب | 65 | 11.67 | 4.78 | 148 | 13.190 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 13.06 | 5.27 |
| المجموع الكلي لمقياس التسامح | طلاب | 65 | 38.80 | 17.33 | 148 | 13.272 | 0.01 |
| طالبات | 85 | 43.97 | 19.03 |

ويتضح من الجدول ( 8 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس التسامح بأبعاده الثلاثة (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح في المواقف)، وذلك لصالح الإناث.

ويرى الباحثان أن الفروق في التسامح كانت لصالح الإناث؛ لأن ذلك يعود إلى فرضية أساسية ألا وهي أن التسامح ييسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالشعور بالأمن، والتفاؤل، والإيثار، والجد، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة؛ وهذا منطقي لأن السعداء هم صناع الحياة، وبالتالي فإن سعادة
الفرد تنعكس بلاشك على مجتمعه؛ ولهذا كان الفرد السعيد من وجهة نظر "دينر"
(**Diener, 2000, 4**) هو فرد مطمئن وقادر على العطاء وتتسم علاقاته بالآخرين والود والتسامح والعفو.

ولما كان الطالبات قد حققن درجة أعلى من الاستمتاع بالحياة على مقياس الاستمتاع بأبعاده الثلاثة أيضاً فإن ذلك قد يؤثر بلا شك على باقي مفردات أو متغيرات الشخصية الإيجابية كالسعادة، كالشعور بالسعادة والتسامح؛ ولهذا كان لتفوقهن في الاستمتاع بالحياة ما جعلهن أكثر تفوقاً في متغير التسامح أيضاً؛ لأن جوانب الشخصية الإيجابية تتأثر بعضها ببعض وتؤثر بعضها في بعض أيضاً، كما أن التسامح لدى الطالبات أثر بالتالي على خفض مستوى العدائية لديهن، وقلل من عدائيتهن تجاه من أساء إليهن حيث يعمل التسامح كميكانيزم وقائي ويعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه الإساءة إذا ما تعرضن للإساءة من الآخر.

أو بمعنى آخر أن التسامح يخلق لديهن حالة من الانصراف الذهني عن رد الإساءة إلى من أساء في حقهن والذي يتوقف على مقدار وحجم الإساءة، وكذا درجة قربهن أو بعدهن بمن أساء إليهن، وكذا بمدى حبهن أو كرهن وتقبلهن أو نفورهن منه أيضاً.

ولما كان التسامح يرتبط بخصائص الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع هؤلاء الطالبات للتسامح أو الصفح لأنهن قد تربين على أن يخجلن ولا يجهرن بالقول، أو يظهرن عدائيتهن تجاه غيرهن؛ لأن ذلك يتنافي مع منمنمات الأنوثة التي قد تربين عليها وكلها أمور أثرت بلا شك على ارتفاع درجتهن على مقياس التسامح بأبعاده الثلاث (التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر والتسامح مع المواقف)؛ حيث يبدين خاصية التصالح مع ذواتهن، قادرات على الصفح وتلمس الأعذار للغير، فلا تترك الإساءة التي يتعرضن لها من الآخرين في أنفسهن مشاعر الحنق والرفض والرغبة في رد الإساءة، إنما يتطهرن أول بأول من المشاعر السلبية الناتجة عن هذه الإساءة؛ ولهذا يُروضن أنفسهن على تقبل الإساءة وتجاوز أثارها السلبية فلا يغضبن ولا يُضمرن في قلوبهن العداء للأخرين، ويتمتعن بمرونة أكثر في مواقف الإساءة ويعفين عمن أساء في حقهن.

وهذا ما جعل هؤلاء الطالبات يستمتعن أكثر بحياتهن وأقدر على تحقيق السعادة والرضا عن الحياة والتسامح تجاه المواقف التي تجعلهن أكثر تكديراً وأكثر حنقاً وعدائية في تلك المواقف، وتحقيق مستوى أرقي من الرفاهية والهناء الشخصي والشعور بالاستمتاع؛ حيث أثبتت دراسة "كيرمانز وآخرين" (**Karremans, J., et al., 2003**)، والتي خلصت إلى وجود ارتباط دال بين التسامح والرضا عن الحياة، وأن الذين يخبرون التسامح يخبرون أيضاً انفعال إيجابي أخر مقابل يجعلهم أكثر رضا عن ذاتهم فيتسامحون تجاه ذواتهم والآخرين من حولهن، وأن التسامح والصفح يؤدي إلى آثار إيجابية تحقق السعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع بها.(**John, et al., 2005**)

# تـوصيــات الــدراســــة:

توصى الدراسة الحالية بما يلي:

* تعديل أفكار الراشدين تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية (التفاؤل، الأمل، السعاد، والشعور بالبهجة والمتعة، الاستمتاع بالحياة، وحب الحياة) والحرص على تنميتها لديهم منذ نعومة أظفارهم والحرص على إتباعها في حياتهم دعماً لاستقرار حياتهم، وتنمية قدراتهم على كسب ثقة ومودة الآخرين، ونيل رضاهم.
* تعويد الأطفال والمراهقين، والراشدين على التسامح، وتقبل الآخر المختلف في الرأي وحب العفو والمسامحة، وعدم الكراهية للآخر حتى في حالات الاختلاف في الرأي والرؤى، والإساءة، وإبداء الرغبة في الصفح.
* التعود على حب الحياة بحلوها ومرها، والرضا عنها، وحب العمل، وإيجاد الهدف من الحياة بوصفه هدف أسمى تسعى إليه النفس في غدوها ورواحها رغبة في أن تعيش الحياة أنساً وقيمة في وجود الآخر حتى لو كان مخالفاً، أو مختلفاً عنها.
* التدريب على استراتيجية مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والارتقاء بمستوى سعادة ورفاهية الفرد، وحب الحياة، والاستمتاع بها والرضا عنها، وتحمل تبعتها.
* التدريب على مهارات العفو لما لها من أهمية بالغة في مواجهة الإحباطات والتحكم في النزوات، والقدرة على تنظيم الذات وتوظيف الإمكانيات، والقدرة على التخطيط لإنجاز الأهداف.
* الاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب الصغار والمراهقين الراشدين على مهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف، والتحرر من الانفعالات السالبة قدر الإمكان، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية، والتدريب على الضبط الانفعالي، والتحكم في الذات وضبط الانفعالات والتمسك بأخلاق الإيثار.

# دراســات وبحــوث مقــترحـة:

* الاستمتاع بالحياة في علاقته بالتصالح النفسي لدى مراحل عمرية مختلفة.
* الاستمتاع بالحياة في علاقته بكل من الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة وغير العاملة وأثره على التوافق النفسي للأبناء.
* الاستمتاع بالحياة وعلاقته بكل من التفاؤل والأمل لدى فئات عمرية مختلفة.
* الاستمتاع بالحياة في علاقته بكل من التفكير البنائي لدى فئات عمرية مختلفة.

# المــــــراجــــــع

## أولاً: المراجــــــع العربيـــــة:

* ابن منظور (1979): **لسان العرب**، القاهرة، دار المعارف.
* أحمد عبدالخالق، آخرون (2003). **معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي**، دراسات نفسية، مج13 العدد (4)، ص ص (581-612).
* آمال جودة عبدالقادر (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، **مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية**، مجلد (21)، العدد (3)، فلسطين ص ص (738- 697).
* أمال جودة عبدالقادر (2010). التفاؤل والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، القاهرة، ص ص (639 – 671).
* أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، مجلد (21) العدد (2) كلية التربية جامعة المنوفية، ص ص (254-308).
* توفيق بن أحمد القُصير (2009). **فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقوياً**، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار وهج الحياة.
* حامد زهران (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
* حسن الفنجري (2006). **السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية،** بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
* حسن حنفي (1993). **التعصب والتسامح**، ط1، بيروت، أمواج للطباعة والنشر.
* خديجة الغامدي (2012). التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، **رسالة ماجستير غير منشورة**، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.
* داليا محمد مؤمن (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، **المؤتمر السنوي الحادي عشر، لمركز الإرشاد النفسي بعنوان: "الشباب من أجل مستقبل أفضل"**، مجلد (1)، ص ص (427 – 461)
* زينب محمود شقير(1993). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربويين العرب، ص ص (343-361).
* سيد أحمد البهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، **مجلة الارشاد النفسي**، العدد (23)، القاهرة، جامعة عين شمس، ص ص (327-278).
* السيد الشربيني منصور (2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، المجلد الثالث، العدد الثاني، ص ص (29-101).
* عادل هريدي، طريف شوقي (2002). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، **مجلة علم النفس**، العدد (61)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص (46-78).
* عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبدالصادق (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، مج (9)، العدد (3)، ص ص (491-571).
* علي مهدي قاظم، عبدالخالق البهادلي (2005). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين – دراسة ثقافية مقارنة، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص ص 67 – 87، متاح على:

**http://www.ao\_academy.org/docs/third\_issueI.doc**

* فريح عويد العنزي (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث، **مجلة الدراسات نفسية (رانم)**، مج(11)، العدد (3)، ص ص (351-377).
* كمال إبراهيم مرسي (2001). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**، ج1، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.
* مايسة النيال، ماجدة علي (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، **مجلة علم النفس**، العدد (36)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص (46-78).
* مايكل أراجايل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل يونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (175).
* محمد إبراهيم عيد (2000). التسامح وعلاقته بالدجماطية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين شمس.
* محمد السعيد أبو حلاوة (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (13-14) أبريل ، ص ص (221-253).
* محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
* منى مختار المرسي (2007). بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية.
* نادية سراج جان (2008). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، **مجلة دراسات نفسية (رانم)**، مجلد (18)، العدد (4)، ص ص (601- 648).
* نجوى اليحفوفي (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، مج (5)، العدد (4)، مصر، ص ص (945-971).
* يوشيكونومورا (2004). **التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل**، ترجمة (حسن صرصور)، القاهرة، دار الفكر الإسلامي للنشر.

## ثانياً: المراجــــــع الأجنبيـــــة:

* Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. **Journal of Happiness Studies**, 9(1), 41-70.
* Annas, J. (2004). Happiness as Achievement. **Daedalus**, 133, No(2), 44-51.
* Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), **Recent advances in social psychology: An international perspective** (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
* Argyle, M., Martin, M., & Lu. L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors, In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.), **Stress and Emotion** (Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor & Francis.
* Barbee, K. (2008). Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. **Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.**
* Barbee. K..(2008): Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of the School of Psychology & Counseling. Regent University.
* Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart- Atkinson, T. & Williams, C. (2003). What Does it mean to Forgive? Paper Presented to **the Annual Meeting of the Canadian Psychology associated**, Himation.
* Belicki. K.. Decourville. N.. Michalica. K.. Stewart- Atkinson. T..& Williams. C. (2003). What Does it mean to Forgive? Paper & Presented to the Annual Meeting of the Canadian Psychology associated. Himation. On.
* Benedict, C. (2002). Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths. Los Angeles Times, retrieved from **http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9.**
* Berry, J.: Parrot, L. & Wade, N. (2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits. **Journal of Personality**, 73(1), 283-255.
* Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The mediating Role of Angry Rumination. **Journal of Personality and Individual Difference**, 42, 1585-1596.
* Coperland, K., (2007). **Sexual Trauma, Forgiveness and Health Unpublished Doctoral Dissertation**, Faculty of the School of Psychology & Counseling, Regent University.
* Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being; Happy and Unhappy People. **Journal of Personality & Social Psychology**, 38, 668-678.
* Crandell, A., (2008). Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations between Forgiveness, Physical Well Being. **Unpublished PhD dissertation, Massachusetts Lowell**.
* Crandell. A.. (2008): Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations Between Forgiveness. Physical Well Being Massachusetts Lowell.
* Cummins, R. A. (1998). The Domains of Life Satisfaction: an Attempt to order Chaos**. Social Indicators Research**, Vol. 38, PP.303-332.
* Davila J (2004). Attachment processes in couples therapy, informing behavioral models. Chapter to appear in S. Johnson and V. Whiffen (Eds). **Attachment: A perspective for couple and family integration**. NY. Guilford Publications correspondence.
* Davila, J., & Cobb, R. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), **Adult attachment: New directions and emerging issues** (pp. 133-156). NY: Guilford.
* Deiner, E., & Deiner, C. (1996). Most People are happy. Psychological Science, Vol. 7, PP. 181-185.
* Demiral, A., Sen, M., Demiral, Y., & Kinay, M., (2008). The Effect of Socioeconomic Factor and Quality of Life after Treatment in Patients with Head and Neck Cancer. **International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics,** 70 (1), 23-27.
* Demiral. A.. Sen. M.. Demiral. Y.. & Kinay. M.. (2008). The Effect of Socioeconomic Factor and Quality of Life after Treatment in Patients with Head and Neck Cancer. International Journal of Radiation Oncology. Biology. Physics. 70 (1). 23-27.
* Deneve, K., & Coooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta – Analysis of (137) Personality Traits and Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**, 124, 197 – 229.
* Dicapris, N. (1993). **Personality theories: A Guide to Human Nature**. New York: Halt, Rinehart& Winston.
* Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross- Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. **Journal of Personality& Social Psychology**, 68, 653-663.
* Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. **Journal of Happiness Studies**, Vol. (1), No (2), 159-176.
* Deiner, E., & Suh, E. M. (1999). National Difference in Subjective Well-Bing. In D. Kahneman, E., Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-Being; The Foundations of Hedonic Psychology. New York; Sage, PP. (434 – 450).
* Ducinskiene, D., Kalediene, R., Petrauskiene, J. (2003). Quality of Life among Lithuania University Students. **Acta Media Lituanica**, 76-81.
* Ducinskiene. D.. Kalediene. R.. Petrauskiene. J. (2003). Quality of Life Among Lithuania University Students. Acta Media Lituanica. 76-81.
* Duncan, C. (1995). Life and Job Satisfaction a Tow – Wave Panel Study, **Journal of Psychology**, Vol (129(.
* Duncan. C. (1995). Life and Job Satisfaction a Tow – Wave Panel Study. **Journal of Psychology**. Vol (129).
* Enright, R., & Coyle, C.(1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions, In Worthington E., (ed.), **Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective**. (PP. 139-161). Randnor, P.A Templeton Found Foundation.
* Enright. R.. & Coyle. C.(1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In Worthington E.. (ed.). Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective. (PP. 139-161). Randnor. P.A Templeton Found Foundation.
* Eysenck, H. (1990). Genetic and Environmental al Contributions to Individual Differences: the Three Major Dimension of Personality. **Journal of Personality**, 58, 245-261.
* French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association With Happiness, Purpose in Life, and Self-actualization. **Mental Health, Religion& Culture,** 2 (2), 117-120.
* French. S.. & Joseph. S. (1999): Religiosity and its association With Happiness. Purpose in Life . and Self-actualization. Mental Health. Religion& Culture. 2 (2). 117-120.
* Furnham, A., & Cheng, H, (1997). Personality and Happiness. **Psychological Reports**, 80, 761-762.
* Green, J., Burnette, J., & Davis, J. (2008). Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer. **Society for Personality and Social Psychology**, 1-12.
* Green. J.. Burnette. J.. & Davis. J. (2008): Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer. Society for Personality and Social Psychology. 1-12.
* Heady, B., Schupp, J., Tucci, I. & Wangner, G. (2008). Set – Point Theory, Authentic Happiness Theory and Religion. **Social Indicators Research**, Vol (86), 389-403.
* Heady. B.. Schupp..J.. Tucci. I. &Wangner. G.G. (2008): Set – Point Theory. Authentic Happiness Theory and Religion. **Social Indicators Research**. Vol (86). 389-403.
* Helliwell, J. (2003): Neighborhood Subjective Wellbeing and the Role of Perceived Control in Maintaining Wellbeing. **Unpublished PhD Thesis, Deakin University.**
* Heylighen, F. (1992): A cognitive- Systemic Reconstruction of Mashlow Theory of Self – Actualization. **Behavioral Science**, 37, 39-58.
* Heylighen. F. (1992): A cognitive- Systemic Reconstruction of Mashlow Theory of Self – Actualization. Behavioral Science. Vol. (37). PP. 39-58.
* Johan, M. Bliza, D.(2005), Forgiveness and Happiness the differing Contexts of Forgiveness using the Distinction between Hedonic and Evdoimionic Happiness. **Journal of Happiness Studies**,.52(2), 1-13.
* Judge, T., Bono, J., Erez, A., & Locke, E. (2005). Core Self- Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self- Concordance and Goal Attainment**. Journal of Applied Psychology**, ,90, 257-268.
* Judge. T. A. Bono. J. E.. Erez. A.. & Locke. E. A. (2005). Core Self- Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self- Concordance and Goal Attainment. **Journal of Applied Psychology**. V(90). 257-268.
* Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The Tendency to Forgiveness in dating and Married Couples: The Role Of attachment and Relationship Satisfaction. **Personal Relationships**, 11, 373-393.
* Kachadouria. L.. Fincham. F.. & Davila. J.. (2004): The Tendency to Forgiveness in dating and Married Couples: The Role Of attachment and Relationship Satisfaction. Personal Relationships. 11. 373-393.
* Karremans, J., Vanlange, P. & Kluwer, E. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-being: the Role of interpersonal Commitment. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 1011-1026.
* Kashdan, T. (2004). The assessment of Subjective Well- Being, Issues Raised by the Oxford Happiness Questionnaire. **Personality and Individual Differences**, 36, 1225-1232.
* Katsching H. (1997). How useful is the Concept of Quality in Psychiatry? **In Quality of Life in Mental Disorders** (Eds H. Katsching, H. Freeman, N. Sartorius). 3-16 Wiley, Chi Chester.
* King, L., & Napa, C. (1998). What Makes a Life good? J. of Personality& Social Psychology, 75 (1), 156-165.
* Koutsos, P., Werthein, E. & Kornblum, J. (2008). Paths to Interpersonal Forgiveness: the Roles of Personality Disposition to Forgive and Contextual Factors in Predicting Forgiveness Following a Specific Offence. **Personality and Individual Differences**, 44, 337-348.
* Lau & Lok, Y. (2006). The Mediating of Hope and Forgiveness in the Relationship between Explanatory Style and Satisfaction on **University Undergraduate Students, unpublished PhD dissertation**, University of Hong Kong.
* Lipovcan, K., Larsen, P. & Zganec, N. (2004): Quality of Life, Life Satisfaction and Happiness in Shift- and Non – Shift Work. **Rev. Saúde Pública**, 38 Suppl, 3-10.
* Lipovcan. K.. Larsen. P.& Zganec. N.C. (2004): Q**uality of Life. Life Satisfaction and Happiness in Shift- and Non – Shift Work.**
* Lu, L., & Shih, J. (1997). Personality and Happiness; Is Mental Health a Mediator? **Personality and Individual Differences**, 22, 249-256.
* Lu, L., (1999). Personal or Environmental Causes of Happiness: A Longitudinal Analysis. **Journal of Social Psychology**, 139, 79-90.
* Lu, L., Shih, J., Lin, Y., & Ju, L. (1997). Personal and Environmental Correlates of Happiness. **Personality & Individual Differences**, 23, 453-462.
* Lu. L.. (1999): Personal or Environmental Causes of Happiness; A Longitudinal Analysis. Journal of Social Psychology. 139. 79-90.
* Lu. L.. Shih. J. B.. Lin. Y.Y.. & Ju. L. S. (1997): Personal and Environmental Correlates of Happiness. Personality & Individual Differences. 23. 453-462.
* Maltby, J., Day L. & Barber, L. (2008). Forgiveness and happiness, The Differing Contexts.
* McCabe-Fitch, K. (2009). Examination of the impact of an intervention in positive psychology on the happiness and life satisfaction of children. **Unpublished PhD dissertation, University of Connecticut.**
* McDowell, I. & Newell, C., (1987), Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaire, New York: **Oxford University Press**.
* McDowell, I. & Newell, C., (1996), Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaire, New York: **Oxford University Press**, 2nd Ed., 1991 – 194.
* Michael, S. (2007). **Meaning in Life, hand book of Positive Psychology**. 2nd edition, Oxford University Press.
* Michael. F. S.. Shigehiroo. O. & Selin. K.. (2008).A Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search of Meaning in Satisfaction With Life Judgment in Ress. Journal of Positive Psychology.
* Mroczek, D., & Kolaiz, C. (1998). The Effect of age on Positive and Negative affect; A Developmental Perspective on Happiness. **Journal of Personality& Social Psychology,** 75, 1333-1349.
* Mroczek. D. K.. & Kolaiz. C. M. (1998): The Effect of age on Positive and Negative affect; A Developmental Perspective on Happiness. Journal of Personality& Social Psychology. 75. 1333-1349.
* Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy? **Psychological Science**, 6 (1), 10-19.
* Myers. D. G.. & Diener. Ed. (1995): Who is Happy? Psychological Science. 6. 10-19.
* of Forgiveness Using the – Distinction between Hedonic and Eudemonic Happiness. **Journal of Happiness Studies**, 6, 1-13.
* Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2008). Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. **Journal of Research in Personality**, 42, 365-385.
* Orth. U.. Berking. M.. Walker. N.. Meier. L.. & Znoj. H.. (2008): Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. Journal of Research in Personality. 42. 365-385.
* Philpot, C., (2006). Inter- Group Apologies. **Unpublished Doctoral Dissertation, University of Queensland**, Australia.
* Philpot. C.. (2006): Inter- Group Apologies Unpublished Doctoral Dissertation. University of Queensland. Brisbane. Australia.
* Pooper, K. (1966). The Open Society and Its Enemies. 5th edition. ISB No- 691-01968-1.5-691-01972-X.
* Porter, L., (2003). Personal Narratives as Reflections of Identity and Meaning: A Study of Betrayal, Forgiveness and Health. **Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville.**
* Porter. L.. (2003): Personal Narratives as Reflections of Identity and Meaning: A Study of Betrayal. Forgiveness and Health. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Tennessee. Knoxville.
* Rainey, C. (2008). Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: Ameta-analysis. **Unpublished Doctoral Dissertation, Florida State University, /College of Human Science.**
* Rainey. C.. (2008): Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: Ameta Analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University. College of Human Science.
* Reade, R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounged Theory Stydy. **Journal of Personality and Social Psychology**, 96, 727-719.
* Reade. R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living With High Cholesterol: Agrounged Theory Stydy. M.A Thesis. Retrieved March 21. 2010. From Http//aut.reserchgatewa/bitstrream/10292/303/2/readraethela.pdf.
* Riggio, R. (1987). **The Charisma Quotient.** New York: Dodd Meacl & Company.
* Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K. & Friedman, L. (2006). Self-Forgiveness, Spirituality and Psychological adjustment in Women with Breast Cancer. **Journal of Behavioral Medicine**, 29(1), 29-36.
* Romero. C.. Kalidas. M.. Elledge. R.. Chang. J.. Liscum. K. R.. & Friedman. L. (2006). Self-Forgiveness. Spiritulity and Psychological adjustment in Women With Breast Cancer. Journal of Behavioral Medicine. 29(1). 29-36.
* Ruff, C. and et al., (2006). Psychological well-Being and Ill-Being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? **Psychotherapy Psychometrics**, 75, 85-95.
* Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1069-1081.
* Ryff. C. & Keyes. I. (1995): The Structor of Psychological Well- Being Revisited . **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol (96). 727-719.
* Sastre, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and Satisfaction with Life. **Journal of Happiness Studies**, 4, 323-335.
* Sastre. M.. Vinsonneau. G.. Neto. F.. Girard. M.. & Mullet. E.. (2003): Forgiveness and Satisfaction With Life. Journal of Happiness Studies. 4. 323-335.
* Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford.
* Seligman, M. (2002). **Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy.** New York: Oxford University Press.
* Seligman, M. (2002**): Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lastin**g Full Fillment. Simon & Schuster.
* Seligman. M.. (2002): Positive Psychology. Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder& S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford.
* Seligman. M.E. (2002): **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Full Fillment**. Simon& Schuster.
* Shirai, K. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality. **Circulation**, 15,120(11): 956-63.
* Shirai. K. E.. (2009): **Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality**.
* Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. & Robitschek, C. (2007). Hope and Personal Growth Initiative: A Comparison of Positive, Future. Oriented Constricts. **Journal of Personality and Individual Differences**, 43, 1917-1926.
* Sinha, R. (2008). Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, a Pology and Perspective Taking. **Unpublished Masters**, Michigan State University.
* Staub, E. (2005). Constructive rather than harmful forgiveness, reconciliation, and ways to promote them after genocide and mass killing. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), **Handbook of forgiveness**. (pp. 443-460). New York: Brunner-Routledge.
* Steger, M. , Oishi, S., & Kesebir, S. (2008). Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgments. **Journal of Positive Psychology**, In press.
* Steger. M. F.. Oishi. S.. & Kesebir. S. (2008): Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction With Life Judgments. **Journal of Positive Psychology.**
* Susan, M. Margaret, L. (2006). Family issues in child anxiety: attachment family functioning parental rearing and beliefs. **Clinical psychology Review**, 26 (7), 834-856.
* Tenenboim, T. (2009). Forgiveness In The Israelian- Palestinan Conflict,. **Unpublished Doctoral Dissertation, Boston University, Graduate School of Arts and Science.**
* Tenenboim. T.. (2009): Forgiveness In The Israelian- Palestinan Conflict.. Unpublished Doctoral Dissertation. Boston University. Graduate School of Arts and Science.
* Thompson, L, Synder, C., Michael, S. & Sillings, L. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Other and Situations. **Journal of Personality**, 73 (2), 313-358.
* Thompson, L., Synder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmpson, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings L., Heinz, L., Noufeld, J., Shorey, H., Roberts., J., & Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. **Journal of Personality**, 73, 313-360.
* Thompson. L.. Y.. Synder. C.. R.. Hoffman. L.. Michael. S.. T.. Rasmpson. L.. Michael. S.. T.. Rasmussen. H.. N.. Billings L.. S.. Heinz. L.. Noufeld. J.. E. Shorey. H.. S.. Roberts.. J.. C.. & Roberts. D.. E.. (2005). Dispositional Forgiveness of Self. Others and Situations. Journal of Personality. 73. 313-360.
* Timothy, A; Judge, J., bono, A., Erez; E., (2005). Core Self- Evaluation and Job and Life Satisfaction- the Role of Self. Concordance and Goal Attainment. **Journal of applied Psycholoy**, 190, 2, 257-268.
* Timothy. A; Judge; Joyce. E bono; Amir. Erez; Edwin. A Locke;(2005). Core Selfe- Evaluation and Job and Life Satisfaction- the Role of Self. Concordance and Goal Attainment Journal of applied Psycholoy Vo. 190 No. 2. **PP**. 257-268.
* Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 7, 183-225.
* Veenhoven, R. & Bunting, B. (1996). A comparative Study of Satisfaction with Life. **Europe Eotvo University Predd**.
* Veenhoven, R. (1994). Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a better Society Does not make People any Happiest. **Social Indicators Research**, 32, 101-160.
* Veenhoven, R. (1999). Quality of Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's. Social Indicators Research, 48, 157-186.
* Veenhoven, R. (2001). Quality of Life and Happiness not quit the same. Centro Scientifico Editor, Torino: Italia.
* Veenhoven, R. (2001b). What we know about happiness. **Paper presented at the dialogue on Gross national happiness**: Woudschoten, Zeist, the Netherlands, 14-15.
* Veenhoven, R. (2003). Happiness. **The** **psychologist**, 16, 128-129.
* Veenhoven. R. (1994): Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a better Society Does not make People any Happiet. Social Indicators Research. 32. 101-160.
* Veenhoven. R. (1999): Quality of Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's. Social Indicators Research. 48. 157-186.
* Veenhoven. R. (2001): **Quality of Life and Happiness not Quit the Same. Centro Scientifico Editor.** Torino: Italia.
* Veenhoven. R. S.. & Bunting. B. (1996): A comparative Study of Satisfaction with Life In Europe Eotvo University Predd.
* Wallace, H., Exline, J., & Baumeister, R. (2008). Interpersonal Consequences of forgiveness. Dos Forgiveness deter or encourage repeat Offences? Journal of Experimental Social Psychology, 144 (5), 539-540.
* Wallace. H.. Exline. J.. & Baumeister. R. (2008): Interpersonal Consequences of forgiveness. Dos Forgiveness deter or encourage repeat Offences? Journal of Experimental Social Psychology. 144)5). 539-540.
* Zimmerman, M. (2007). Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life. Retrieved from **Http//www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111.**
* Zimmerman. M. (2007): Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life. Retrieved from **Http//www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111.**

# المـــــــــلاحــــــــق

## مقياس الاستمتاع بالحياة لدى طلاب الجامعة

لقد أعد الباحثان هذا المقياس بناءاً على ما جاء في الإطار النظري الخاص بالاستمتاع بالحياة والذي تناول التعريفات المختلفة لهذا المفهوم، وكذا مكوناته المعرفية والوجدانية، والسلوكية الاجتماعية تلك المكونات التي اتخذ منها الباحثان أساساً لهما عندما قاما ببناء أبعاد هذا المقياس.

### 1- البعد الأول (المكون المعرفي):

ونعني به "إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات، والخلو من التناقضات".

وفيما يلي العبارات الدالة على ذلك:

| م | العبــــــــــــــــــــــــــارات | دائماً3 | أحياناً2 | نادراً1 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | أعتقد أن أسلوب تفكير الفرد وإدارته للمواقف بصورة إيجابية يؤثر بلا شك على درجة استمتاعه بالحياة |  |  |  |
|  | الاهتمام بالنواحي الإيجابية في الحياة ومحاولة تطويرها وتنميتها هو الذي يساهم في استمتاع الفرد بالحياة. |  |  |  |
|  | الإنسان الإيجابي النشط يشعر بالسعادة ويكون أكثر عطاءاً وإثراء للحياة. |  |  |  |
|  | اعتقد أنني صافي الذهن، مستمتع بحياتي، متصالح مع ذاتي. |  |  |  |
|  | اعتقد أن تمتعي بالأمن والطمأنينة النفسية هو الذي جعلني أكثر استمتاعاً بحياتي. |  |  |  |
|  | أشعر بالمتعة والاستمتاع عندما أحل مشاكل زملائي وأنجح في حل كثيرٍ منها. |  |  |  |
|  | أعتقد أن النجاح في الحياة ليس وليد الحظ بل ناتج مثابرة وتخطيط منظم لكل جنبات هذه الحياة. |  |  |  |
|  | اعتقد أنني راضٍ كل الرضا عن ذاتي وحياتي. |  |  |  |
|  | استمتاعي بالحياة يجعلني أكثر شعوراً بالبهجة والمتعة واعتدال المزاج. |  |  |  |
|  | اعتقد أن في استطاعة الفرد السيطرة على جوانب حياته، واتخاذ قرارته، وتحمل المسئولية من بين العوامل التي تجعله أكثر استمتاعاً بحياته. |  |  |  |
|  | اعتقد أن في طريقة تفكير الأفراد وتقسمهم العقلي للأحداث التي يمرون بها هو سبب تباينهم واختلافهم في الشعور بالسعادة. |  |  |  |
|  | اعتقد أن التسامح والتعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم من أسباب استمتاعي بالحياة ورضائي عنها. |  |  |  |
|  | أدرك تماماً بأن عزو الفرد للأحداث سواء السلبية أو الإيجابية يرتبط بمدى سعادته وكذاب باستمتاعه بالحياة. |  |  |  |
|  | اعتقد بأن تقييم الفرد لإمكاناته وقدراته، ورضاه عن حياته من عوامل استمتاعه بالحياة. |  |  |  |
|  | أدرك أن تفكير الفرد في أمور إيجابية مبهجة وسارة يجعله أكثر ميلاً إلى روح الدعابة والاستمتاع بالحياة. |  |  |  |
|  | رضائي عن حياتي وبما قسمه الله ليَّ جعلني راضٍ ومستمتعاً بهذه الحياة. |  |  |  |
|  | فهمي لحياتي، وحلي لمشكلاتي بطريقة إيجابية هو ما جعلني أكثر استمتاعاً بها. |  |  |  |
|  | اعتقد أن حياتي تسير إلى الأفضل دائماً بصورة تجعلها أكثر متعة وروعة. |  |  |  |
|  | اعتقد بأن الحياة السعيدة الممتعة أمل كل إنسان يفكر بطريقة سليمة. |  |  |  |
|  | لي فلسفة خاصة في الحياة تجعلني أشعر بالمتعة الحقيقية. |  |  |  |

### البعد الثاني (المكون الوجداني):

ونعني به: "جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالبهجة والمتعة، والاستمتاع بالحياة بصورة يصبح فيها الفرد راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، وملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراضي عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".

وفيما يلي العبارات الدالة على ذلك:

| م | العبــــــــــــــــــــــــــارات | دائماً3 | أحياناً2 | نادراً1 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | أحرص على أن استمتع بكل لحظة من لحظات حياتي |  |  |  |
|  | أشعر بأنني مُقبل على الحياة والاستمتاع بها من أي وقت مضى. |  |  |  |
|  | استمتاعي بالحياة جعلني أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه حياتي ومستقبلي. |  |  |  |
|  | استمتاعي بحياتي جعلني أكثر تقديراً لذاتي، وضبطاً لانفعالاتي وأكثر ورضاء عن علاقاتي. |  |  |  |
|  | أميل دائماً إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعاية مع الآخرين. |  |  |  |
|  | من السهل على أن أعبر عن مشاعري تجاه الآخرين من حولي. |  |  |  |
|  | أشعر دائماً بالبهجة والمتعة في الحياة. |  |  |  |
|  | أجد الاستمتاع في كل ما أقوم به من أعمال. |  |  |  |
|  | أرى الجمال في كل شيء حولي واستمتع بكل ما هو جميل جذاب. |  |  |  |
|  | أعبر للآخرين عن مشاعري الصادقة تجاههم. |  |  |  |
|  | استطيع استدعاء الانفعالات السارة كالمرح والفكاهة. |  |  |  |
|  | تنتابني مشاعر الفرح والسرور كلما حققت تقدماً ملموساً في حياتي |  |  |  |
|  | لا أشعر بالضيق عندما تواجهني بعض التحديات في حياتي. |  |  |  |
|  | أشعر بأن حياتي دائماً مشرقة ومليئة بالتفاؤل والأمل. |  |  |  |
|  | أشعر بالبهجة والمتعة في كل ما حولي. |  |  |  |
|  | أرى في ممارسة هواياتي متعة حقيقية لا تقاوم. |  |  |  |
|  | اتمتع بروح معنوية عالية حتى فشلت في أداء شيء أسعى إليه. |  |  |  |
|  | مروري بخبرات سارة ومبهجة ساهم في تشكيل وجدان إجابي لديَّ |  |  |  |
|  | استمتاعي بالحياة جعلني أقل شعوراً بالتوتر والملل والإحباط. |  |  |  |
|  | الاستمتاع بالحياة جعلني أكثر تقديراً لذاتي وحبط لانفعالاتي. |  |  |  |

### ثالثاً: المكون (الاجتماعي السلوكي):

ونعني به: "قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته والآخرين من هول أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة وحسن العشرة والرغبة في الائتلاف والبعد عن الخلاف، والنوز بالوفاق، والبعد عن النفاق، والرغبة في الاتساق وحسن الاخلاق".

وفيما يلي العبارات الدالة على ذلك:

| م | العبــــــــــــــــــــــــــارات | دائماً3 | أحياناً2 | نادراً1 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخلصة. |  |  |  |
|  | أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة. |  |  |  |
|  | أقضي وقتي دائماً في كل ما يمتعني ويسعدني. |  |  |  |
|  | انظر دائماً إلى الحياة نظرة إيجابية ومتفائلة. |  |  |  |
|  | أقضي وقت فراغي في كل ما يجدد طاقتي ويعيد إلى هويتي. |  |  |  |
|  | أحرص على الخروج للتنزه أنا وأسرتي. |  |  |  |
|  | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والعفو والرضا. |  |  |  |
|  | لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طُلب مني ذلك. |  |  |  |
|  | أحرص على أن أجعل لحياتي هدف أسعى باستمرار إلى تحقيقه. |  |  |  |
|  | يسعدني مشاركة الآخرين أفراحهم وأطراحهم. |  |  |  |
|  | أرى في الصداقة متعة حقيقية لا تضاهيها متعة. |  |  |  |
|  | استمتع بوجودي بين الآخرين وأحاول الاستفادة من خبرتهم. |  |  |  |
|  | أفضل أن لا تقوم علاقتي بالآخرين على أساس المصلحة أو المنفعة الشخصية. |  |  |  |
|  | التواصل الإيجابي مع الآخرين يجعلني أكثر استمتاعاً بالحياة. |  |  |  |
|  | أتعامل مع الآخرين بمحبة وتسامح. |  |  |  |
|  | أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي. |  |  |  |
|  | أحرص على تمضية وقت فراغي في ممارسة هواياتي مع المخلصين من أصدقائي. |  |  |  |
|  | أتسامح دائماً حتى مع من أساء إلىَّ. |  |  |  |
|  | أشعر بالمتعة عندما أساعد الآخرين واحس بمشاعرهم |  |  |  |
|  | أحرص دائماً على إسعاد أسرتي وأسعد لسعادتهم. |  |  |  |