

دور علم النفس الإيجابي في تأكيد إنسانية الإنسان. (دراسة تحليلية)

Le rôle de la psychologie positive dans la confirmation  
de l'humanité de l'humain (étude analytique)

د. وسيلة زروالي، جامعة أم البواقي، الجزائر

تاريخ التسليم: (2015/12/15)، تاريخ القبول: (2016/05/24)

### Le résumé

Cette Recherche vise à définir la psychologie positive autant qu'une nouvelle approche pour l'étude des vertus des humains et où résident leurs forces , elle vise aussi à cerner les concepts les plus importants ainsi que les variables propres à la personnalité positive qui met l'accent sur l'humanité de l'humain vivant en harmonie et en paix avec lui-même et les autres dans ce monde plein de conflits et de guerres. L'étude a conclut que la psychologie peut contribuer avec d'autres sciences dans la promotion de la culture de la paix et ceci à travers les recommandations suivantes:

- 1) Inculquer les valeurs de la vie heureuse autant qu'objectif suprême recherché par l'homme.
- 2) S'intéresse aux programmes d'accompagnement des jeunes , des adolescents et des adultes en vue de leur apprendre d'être tolérant , d'accepter la différence de l'autre , de se libérer des émotions négatives autant que possible , et de mettre l'accent sur les compétences positives ou les variable de la personnalité positive.

### ملخص :

يهدف هذا البحث إلى التعريف بعلم النفس الإيجابي كاتجاه جديد لدراسة الفضائل الإنسانية ومكان القوى البشرية والتعريف بأهم المفاهيم، ومتغيرات الشخصية الإيجابية، والتي تؤكد إنسانية الإنسان، في العيش مع الذات ومع الآخر في تناغم وسلام، في هذا العالم المليء بالصراعات والحروب. وقد خلصت الدراسة إلى أنه يمكن لعلم النفس أن يسهم إلى جانب كثير من العلوم في نشر ثقافة السلام عبر تفعيل التوصيات التالية:

- 1) غرس قيم العيش في سعادة بوصفه هدف أسمى يسعى إليه الإنسان .
- 2) الاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب الصغار والمراهقين و الراشدين على مهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف والتحرر من الانفعالات السالبة ما أمكن والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية .

## مقدمة:

لقد اهتم علماء النفس ولعقود طويلة بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه وهم يستطيعون وبشكل علمي قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في حياة الإنسان كالقلق والاكتئاب والخوف والغضب والعدوان والتطرف والفصام كما يستطيعون شفاء الكثير منها. ولكن رغم هذا لم يستطع الإنسان الوصول إلى الحياة الراقية التي كان يتمناها ويسعى للوصول إليها؛ فاتجهت أنظار العلماء إلى البحث في الجانب الآخر من علم النفس وهو ذلك العلم الذي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة للوصول إلى ما أسماه "أرسطو" "الحياة الطيبة" (معمرية، دت، ص ص 98 - 99)، أو هو ذلك الجانب الذي ظل مستبعدا عن البحث و الكشف رغم كونه بقي مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة، والفائضة التي تضيء على الذات أو الروح ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تتفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال ما يسمى بعلم النفس الإيجابي (عبد العال، مظلوم، 2013، ص 79)؛ فلقد أصبح من أهم أهداف علم النفس الإيجابي والذي يعد ثورة في المفهوم والممارسة على علم النفس المرضي إنتاج تصنيف للفضائل، والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية كطرح مضاد للدليل التشخيصي للأمراض والاضطرابات النفسية بغية تمكين البشر من العيش في سعادة وسلام (أبو حلاوة، 2014، ص 11). وجعل حياتهم أكثر إنتاجية وانجازا (Seligman, 2002, p 4)، حيث يرى "سيلجمان Seligman" مؤسس علم النفس الإيجابي أن علم النفس يمكن أن يقوم بدور هام في القرن الحالي؛ وذلك بمساعدة الناس على الإقبال على الحياة والمشاركة في الحياة المدنية (كتلو، 2015، ص 644).

ولقد قضى "سيلجمان" حوالي (30) عاما ينظر في الاكتئاب النفسي، وله إسهامه الخاص ونظرية محددة في تفسير الاكتئاب هي نظرية "العجز المتعلم"، وله أسلوب علاجي منبثق عن هذه النظرية، وبعد كل هذه المدة يأتي ويرفض الدور التقليدي لعلم النفس، واهتمامه الشديد بالأمراض النفسية والاضطرابات الانفعالية. معلنا أن علم النفس الإيجابي يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي، والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات كالأ أسرة والمسجد والنادي والجوار والجامعة، وكل المؤسسات الديمقراطية والإنتاجية والخدمية إضافة إلى

علاج الخصال السلبية والاضطرابات النفسية بنوع من التوازن . (معمرية ، دت ، ص 106 -

(111

### مشكلة الدراسة :

وصف القرن العشرون بأنه عصر انتشار القلق، وتزايد الضغوط النفسية وتراكمها، وارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض و الاضطرابات النفسية فكان على علم النفس أن يكرس جانبا كبيرا من دراساته وأبحاثه لفحص جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ثم ما لبثت بدايات القرن الواحد والعشرين أن شهدت تزيادا لمعدلات انتشار العنف والجريمة ، وانتهاك لأبسط حقوق الإنسان ليس للأفراد فقط ، ولكن لشعوب بأكملها، ولذلك أضحى مستقبل العالم كله رهن بعودة الإنسان إلى إنسانيته ومحو أميته الوجدانية ، من خلال تنمية مقدرته على فهم ذاته والوعي بها وفهم الآخرين وإدراك مشاعرهم والتعاطف معهم ومساندتهم من خلال سيطرة الإنسان على مشاعره وانفعالاته (القاسم، 2015 ، ص 15) وتقويمها؛ وبالتالي أصبح لزاما على علم النفس بعدما أعياه البحث في الأمراض النفسية والمفاهيم السلبية أن يعيد النظر فيتجه إلى البحث عن أسمى وأنبل ما في الإنسان وهي تلك الخصائص الإيجابية والجوانب الفاعلة والتي تؤكد إنسانية الإنسان ، وتضفي عليه قيم التسامي بتلك المشاعر الإنسانية الراقية ، والتي تمكنه من العيش في سعادة وسلام مع الذات ومع الآخر والتي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش . لذلك ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية :

(1) ماهو علم النفس الإيجابي ؟ .

(2) ما هي أكثر متغيرات الشخصية الإيجابية ارتباطا بقدرة الإنسان على العيش مع الذات

ومع الآخر في تناغم وسلام ؟ .

### أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بعلم النفس الإيجابي كاتجاه جديد لدراسة الفضائل الإنسانية ومكامن القوى البشرية، والتعريف بأهم المفاهيم ومتغيرات الشخصية الإيجابية، التي تؤكد إنسانية الإنسان، وتضفي عليه مزيدا من قيم التسامي والسلام في هذا العالم المليء بالصراعات والحروب من قبيل التوجه نحو الحياة والرضا عنها والاستمتاع بها ،التفاؤل،الأمل ، والتسامح السعادة و الذكاء الوجداني.

### أهمية الدراسة :

تكتسي هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي :

(1) لفت أنظار القائمين على مؤسسات التنشئة الاجتماعية، والثقافية، والتربوية إلى أهمية أكثر المفاهيم السيكولوجية والتي ترتبط وفق الدراسات السابقة بتحسين جودة الحياة ، والتوافق النفسي - الاجتماعي .

(2) تبيان أن القيم والفضائل الأخلاقية والروحية التي نادى بها الأنبياء والفلاسفة ، والمصلحون ليست اتجاها فكريا فلسفيا أو دينيا فقط ، ولكنها اتجاه نفسي أيضا .

(3) ضرورة تضافر الجهود والتعاون بين علماء النفس والاجتماع ، والفلاسفة، وعلماء الشريعة في تطوير مناخ يحسن ويعزز من مكامن القوة ، والفضائل الإنسانية الإيجابية، وينشر السلام والتعايش بين البشر على اختلاف ألوانهم ، وأجناسهم وعرقياتهم .

#### منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي القائم على وصف المتغير موضوع الدراسة وتحليله .

#### تحديد المفاهيم :

أمكن تحديد مفاهيم الدراسة كما يلي :

(1) **علم النفس الإيجابي** : وهو الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان والعمل على ترقية هذه الخصال ، وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية تجعل الحياة جديرة بأن تعاش .

(2) **إنسانية الإنسان** : وهي تلك الجوانب المضيئة والمشرقة والنبيلة في حياة الإنسان ، والتي تعطي للحياة قيمتها ومعناها وقديستها وتتمثل أساسا في : الإحساس بالرضا ، والابتهاج والرحمة، والتسامح، والعطاء ، والعيش في سلام وتناغم .

#### مفهوم علم النفس الإيجابي :

إذا كان يؤرخ لعلم النفس الإيجابي بسنة (1998) ، عندما تولى " مارتن سيلجمان " رئاسة الجمعية الأمريكية لعلماء النفس فإن الإشارات إليه قديمة فقد تم طرح العديد من الأسئلة من قبل الأديان والفلسفات ، و العلماء والباحثين عن المقصود بالحياة الكريمة السعيدة ؟ ومتى يكون الناس في قمة السعادة في حياتهم ؟ وكيف يمكن تطوير الخصال الإيجابية لتعم الحياة الكريمة الطيبة ؟ ولقد أشارت الأديان إلى أن الإنسان مخلوق كرمه الله سبحانه وتعالى ، وأن أحسن

خصال ينبغي أن يكون عليها هي أن يكون متدينا خلوقا كريما محسنا متسامحا وراضيا كما أشار الفلاسفة إلى مفاهيم الإرادة والتفوق ، والحياة الطيبة والطبيعة الخيرية للإنسان. كما ظهرت في كتابات وأبحاث العديد من العلماء من أمثال " وليام جيمس James " و" فرنسيس غالتون Galton " " كارل روجرز Rogers "، " أبرهام ماسلو Maslow " الإشارة إلى الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية . (معمرية ، دت ، ص103 - 104)

و يعرف علم النفس الإيجابي بأنه : "فرع من فروع علم النفس يعنى بالدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي". وهو أيضا : " الدراسة العلمية لمكانن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار". ولقد أسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة ، والمعني يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل :العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب .(أبو حلاوة، 2014 ، ص 17)؛ إذ يقوم أي علم النفس الإيجابي على نظرية أو فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً ، حيث اهتم بزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحيها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات و مواقف الحياة المختلفة. (عبد العال، مظلوم، 2013 ، ص 84)

#### مجالات البحث في علم النفس الإيجابي :

يقوم التصور النظري لعلم النفس الإيجابي على ثلاث مكونات وهي في نفس الوقت مجالات البحث فيه وهي :

#### 1) دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية :

إن الحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم من شأن الانفعالات الإيجابية ، وتقلل من شأن الانفعالات السلبية والألم كالكآبة والحزن والتشاؤم والانهازم النفسي، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الإيجابية الذاتية ذات القيمة مثل الوجود الأفضل والقناعة والرضا عن الماضي ، والأمل والتفاؤل حول المستقبل ، والتدفق والسعادة في الحاضر .

#### 2) دراسة السمات الإيجابية للفرد :

وبصورة رئيسة دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة من قبيل القدرات المعرفية والشجاعة والاستبسال والشكر والامتنان والكرم والمعروف ، والأصالة والمثابرة والحساسية للجمال وتذوقه والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي .

### (3) دراسة الحياة ذات المعنى :

وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة و الجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد و الأقران والزملاء والأصدقاء والمجتمع بأسره وما يشيع في من ثقافات متعددة ؛ إذ يرى علم النفس الإيجابي أن الخصال الإيجابية والعبقرية والمواهب والانفعالية الإيجابية يتسارع نموها و تطورها ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع إذ ما نشأ الإنسان في ظل المؤسسات التي تنشأ على الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية . (معمرية ، دت ، ص153-154)

### ومن التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي ما يلي :

- (1) تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي والإبداع داخل المنازل و المدارس .
  - (2) تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل ومساندة الذات.
  - (3) تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات :الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء .
  - (4) تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
  - (5) تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، والتواصل والغيرية بين الأشخاص.
  - (6) تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع ، والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية (أبو حلاوة، 2014، ص 17) .
- أي أن علم النفس الإيجابي يركز على كل ما هو ايجابي لتحسين مختلف جوانب حياة الإنسان، في الأسرة وفي العمل وفي المجتمع .

ومن بين أهم متغيرات الشخصية الإيجابية التي بحث فيها علماء علم النفس الإيجابي ما

يلي :

أولا - السعادة :

يعتبر مفهوم السعادة مفهوما محوريا و رئيسيا في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، و لقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، وبالرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات ، والتقاؤل ، والأمل والولاء (أبو هاشم ،2010، ص 270) ، حيث يرى " كينج وباما King & Bama " أن من أهم أهداف الإنسان في الحياة هي البحث عن السعادة؛ حيث تعتبر إلى جانب الرضا عن الحياة أكثر أهمية حتى من وفرة المال.(كتلو، 2015، ص 644)

والسعادة من المشاعر الإنسانية الراقية والسامية ، وهي انفعال إنساني وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه ، وإن كان الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان أمرا معقدا(النبال ، 1995 ، ص 25) .حيث يؤكد "وليام جيمس " عالم النفس والفيلسوف الأمريكي أن السعادة هي الغاية النهائية للحياة الإنسانية ، وأن من يسعون للوصول إليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عنهم " ذوي العقلية السوية"(أبو حلاوة، 2013 ، ص 10) .

ويمكن تعريف السعادة بأنها : " انفعال وجداني ايجابي ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة "(صالح، 2013، ص 191). وفي نفس الاتجاه يؤكد "أرجايل Argyle" 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 .

( Argyle, 2001 , p 24 )

وباعتبار السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، فقد حددتها " ريف Riff " في ستة عوامل كالتالي :

(1) الاستقلالية :

ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .

**(2) التمكن البيئي :**

ويشير إلى قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة ، وتوفر البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

**(3) التطور الشخصي :**

قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته، وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل .

**(4) العلاقات الإيجابية مع الآخرين :**

ويشير إلى قدرة الفرد على تكوين وقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء .

**(5) الحياة الهادفة :**

قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف، ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته ، مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه .

**(6) تقبل الذات :**

ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات ، والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب سلبية وأخرى إيجابية (أبو هاشم، 2010، ص 277).

**إسهامات علم النفس الاجتماعي في تحقيق السعادة :**

(1) يكتسب الفرد من خلال عمليات التطبيع الاجتماعي عدة دوافع ثانوية، وهذه الدوافع يؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالقلق، والاكتئاب واحتقار الذات والاعتراب والتعاسة .

(2) الأفراد الذين لا ينتمون إلى أي جماعات يعانون من درجة من الشقاء والتعاسة؛ ذلك لفقدانهم التقبل الاجتماعي .

(3) تؤدي خبرات التعلم المبكرة الفرد إلى ظهور حاجات إضافية شخصية واجتماعية ، وإشباعها ضرورة لحفظ التوازن النفسي و من أمثلتها الحاجة للرضا النفسي وهي تتضمن : الحاجة إلى التقدير الاجتماعي ، وتكوين علاقات مع الآخرين.

(4) لا نستطيع فصل الحياة الوجدانية للأفراد عن النظم الاجتماعية والخلقية.



(5) يتعلم الطفل سريعاً أن سعادته تتوقف على مقدرته على اكتساب محبة الآخرين ورضائهم.

(6) الشعور بالتقبل يعتبر هاما جدا لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وإن فقدان المنزلة الاجتماعية قد يؤدي إلى الشعور بالتعاسة وعدم السعادة (أبو عمشة، 2013، ص 76)، وقد كشفت نتائج دراسة " السيد محمد أبو هاشم " (2010) على عينة قوامها (405) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق أنه يمكن التنبؤ من المساندة الاجتماعية (العائلة الأصدقاء والآخرين) بالسعادة النفسية ومكوناتها المختلفة .

### ثانيا - جودة الحياة و الرضا عنها :

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، كما يعتبر مصطلحا أساسيا في علوم عدة منها :علم البيئة والصحة والطب النفسي، والاقتصاد والسياسة والجغرافيا، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والإدارة وغيرها . وعلى مدار العقدين الماضيين، تم استخدام مفهوم جودة الحياة وتطبيقه بشكل متزايد واتسع ليجابوب مع برامج دعم الأفراد والجماعات، وخدمات التقويم الخاص بالسياسة الاجتماعية إذ يعكس هذا الاستخدام والاهتمام جزء من النظرة الواسعة التي تعتبر أن جودة الحياة هي نتيجة ملائمة للتعليم والصحة وبرامج التأهيل والخدمة الاجتماعية (مشري ، 2014 ، 216-217)؛ فلم يعد النظر إلى جودة الحياة على أنها لقمة العيش، أو غطاءا يستر الجسد بل أصبحت تعني تطلعا للرفاهية الاقتصادية، والدعم الاجتماعي، والحصول على الرعاية الصحية وغير ذلك من المتطلبات التي لم يعد يتوفر منها إلا الفتات. و إن جودة الحياة لها ارتباط وثيق بكل فرد من أفراد المجتمع مهما بلغت درجته أو مكانته؛ وبالتالي الكل يسعى إلى تحقيق أعلى مستويات الرضا عن حياته ، وأن يكونوا أكثر تحقيقاً لجودتها(الهنداوي، 2011 ،ص 3-4) .

وفي نفس الاتجاه أشار "عز الدين الأشول " إلى أنه نادرا ما حظي مفهوم بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي والعملية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم " جودة الحياة "، وأن في العلوم النفسية قد تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النظرية منها والتطبيقية ؛ فقد كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، وإن ذلك يعود في المقام الأول إلى أن جودة الحياة هي في النهاية تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة ؛ فالحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها(مبارك، ص 722).

وتظهر جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع الحاجات الصحية والنفسية مثل : الحاجات الفسيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والتوافق الأسري والرضا عن حياته العملية والاستقرار الاقتصادي ، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاقتصادية ؛ مما يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة لدى الفرد.

وتقيم جودة الحياة مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للفرد ، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية وتوقعاته المستقبلية وذلك في صورة المؤشرات الذاتية، والموضوعية وفي سياق الإطار القيمي والثقافي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية ، وتوافقه مع البيئة (النجار، الطلاع، 2014، ص 213).

أما مفهوم " الرضا عن الحياة " فقد لقي اهتماما متزايدا لدى الباحثين في علم النفس باعتباره مؤشرا قويا للتكيف والصحة النفسية، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعد من المشكلات الهامة في حياة الفرد والتي قد يترتب عنها مشكلات نفسية أخرى.

ويعرف الرضا عن الحياة بتحمس الفرد للحياة والإقبال عليها ، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن ذلك عددا من الصفات أهمها : الاستبشار، والتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس وتقبلها، واحترامها(الدسوقي، 1999 ، ص 02).

ولقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بعدد من المتغيرات النفسية من بينها : التقى للخبرات لدى الأفراد من الجنسين، وجهة الضبط الداخلية الصحية الرضا المهني لدى أفراد من شرائح مهنية، وعمرية متنوعة الاتزان الانفعالي ، ردود فعل ايجابية توافقية في المواقف الضاغطة. وكذلك ارتباط الرضا عن الحياة سلبيا بكل أشكال الصراعات الأسرية والمهنية لدى الأفراد من الجنسين، الشعور بالقلق والاكتئاب لدى الأفراد في مراحل عمرية متنوعة، الشعور بالوحدة النفسية، والغضب وعدم الشعور بالسعادة لدى الأفراد من الجنسين؛ ذلك أن الرضا عن الحياة لن يتحقق عبر تحقيق الأهداف والأنشطة الحياتية اليومية فقط . فالرضا عن الحياة يتحقق عبر القيام بأنشطة أكثر عمقا تتعلق بالفرد كالاهتمام بالصحة النفسية والجسدية، وإعطاء المزيد من الوقت للذات والتعمق بالقضايا المهمة، وتجاوز السلبيات في الحياة (بني مصطفى، الشريفين، طشطوش، 2014، ص 211). ولقد كشفت نتائج دراسة "النملة" (2013) عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى عينة قوامها (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة " الإمام بن سعود الإسلامية "

وتعد العلاقات الاجتماعية مصدرا من أهم مصادر الشعور بالرضا، حيث يتم تدعيم الرضا والتوافق النفسي من خلال وجود أفراد كمصدر ثقة في حياة الفرد مثل شريك الحياة والأصدقاء فالعلاقات الاجتماعية تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات والرفقة، والمساندة الاجتماعية وقت الأزمات (قنون، 2013، ص 114).

### ثالثا - التفاؤل :

يعرف التفاؤل بأنه: " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الإنسان يتوقع الأفضل و ينتظر الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك. ويعرف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل والخيبة ، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد (Charles , Scheier, Segerstrom, 2010,p 881).

وإن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء صفة التفاؤل، والتشاؤم على أفرادها وفقا للظروف والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية . وإن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي ، وهيمنة دول على غيرها و أنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر ؛ كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدر لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي؛ مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل ، والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (الكرعاوي، سعيد ، 2012 ، ص 99).

وفي المقابل ترتفع درجة التفاؤل في المجتمعات التي تتوفر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ؛ فلقد كشفت نتائج الدراسات التي بحثت علاقة التفاؤل ببعض المتغيرات النفسية : أن التفاؤل يقلل من التفكير في اليأس والانتحار، وأنه وقاية من العنف وأن ارتفاع التفاؤل يقلل من التوتر أيضا. كما أشارت الدراسات أيضا في هذا المجال إلى أن التفاؤل يقلل من التعرض للمشاكل الصحية ، وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض. وأن المتفائلين أقل قلقا وأكثر قدرة على تحمل الشدائد وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار وأكثر إبداعا. وأن هناك ارتباط إيجابي بين التفاؤل والسعادة، وبين التفاؤل والسيطرة على الضغوط ومواجهة المشكلات بنجاح ، وضبط النفس وتقدير الذات والتوافق والصحة الجسمية والنفسية وعادات غذائية صحية. في حين أن المتشائم يعاني من القلق والضغط النفسي وانخفاض الثقة و تقدير الذات وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وأن التشاؤم يرتبط بالعصابية

والعداوة، والشعور بالوحدة والوسواس القهري والشعور بالحزن والانسحاب الاجتماعي وبعادات غذائية غير صحية (محيسن، 2012، ص54)؛ لذلك يؤكد "سيلجمان" أن سمتي التفاؤل والتشاؤم كبعد أساسي للشخصية يمكن تعلمها واكتسابها من البيئة والخبرة ؛ مما يجعل من تعديله أمراً ممكناً ليصبح نمطاً مدعماً لشخصية الفرد بدل أن يكون نمطاً محبطاً لها (بني مصطفى، مقالة، 2014 ، ص434).

وإن استخدام برامج القيادة الذاتية للتفكير والتي تتضمن استخدام استراتيجيات التحدث الذاتي ذو المحتوى التفاؤلي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية، والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد لتحقيق النجاح في حل المشكلات ، وزيادة قدرة الفرد على الإرادة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها مما يؤدي إلى تكوين أنظمة تفكير إيجابية ، ومسيطرة وفعالة من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لعمليات التفكير. فالعاطفة الإيجابية هي مصدر لقوة الإنسان لأنها تشجع وتدعم المعالجة المعرفية المنفتحة والمرنة للعقل؛ مما يمكن الأفراد من فعل ما يريدون فعله، وتحقيق أفضل النتائج في معظم المواقف وإلى فحص النتائج بتفصيل أكثر (سالم، 2012، ص 03) ؛ فلقد كشفت نتائج دراسة" كريبل وهندرسون كينج . (2010)Krypel & Henderson-King" والتي هدفت إلى بحث علاقة معنى التعليم في حياة الطالب بالقلق والتفاؤل على عينة قوامها (310) من طلبة جامعة وسط غرب أمريكا ، أن المتفائلين كانوا أقل عرضة في النظر إلى التعليم كفرصة للهروب أو مصدر للإجهاد ، وأنهم ينظرون للجامعة كمكان لإقامة الصلات الاجتماعية ، وللتطوير الذاتي.

#### رابعا - التسامح والعفو :

لقد ظل مفهوم التسامح و 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 المسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص (عبد العال، مظلوم، 2013، ص110). حيث يرى "سيلجمان" أن العفو يعد من الركائز الإيجابية لعلم النفس الإيجابي؛ فهو يبسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن الابتكار والحب والتفاؤل، كما يسهم بدرجة كبيرة في إحداث التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالحب والإيثار والسعادة (عبد العال ، مظلوم ، 2013 ، ص101).

ويشير مفهوم التسامح إلى العفو عند المقدرة وعدم رد الإساءة بالإساءة والترفع عن الصغائر ، والسمو بالنفس البشرية إلى مرتبة أخلاقية عالية. ويعرف أيضا بأنه : مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو الشخص المسيء ، والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية والتجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة(الحربي، 2014، ص 07) . ويتضمن العفو أيضا العديد من المزايا كتعزيز الثقة بين الأفراد، وتحقيق التصالح وتسوية الخلافات والنزاعات وتحسين الصحة النفسية ، وتحقيق الشعور بالسعادة والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب. في حين أن من يجدون صعوبة بالغة في العفو عن أساء إليهم يمرون بالكثير من الأوقات الصعبة، ويظهرون مستويات مرتفعة من العصابية، والقلق والعدائية وغيرها من المشاعر السلبية التي يمكن أن تدمر العلاقات الاجتماعية (الدوسري، 2012، ص 27)؛ وبالتالي سوء التوافق النفسي- الاجتماعي حيث كشفت نتائج الدراسات أن التسامح يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، ومن القلق والحزن والغضب، ويساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضا(عبد العال، مظلوم، 2013، ص114). وأن هناك ارتباط إيجابي بين التسامح والسعادة. (عبد العال، مظلوم، 2013، ص12)؛ فالذي يؤثر الانتقام على العفو يجعل الجو المحيط به ضاغطا وعلاقاته مع الآخرين متوترة، ويكون انتقامه تربة خصبة للانتقام مضاد، فيتوقع المنتقم الشر وتوقع الشر شر من وقوعه، وهكذا يفقد الأمن يفقد أئمن ما في الحياة النفسية، أما إذا أثر العفو على الانتقام فقد جعل الجو المحيط به وديا، وجعل علاقاته مع الآخرين مريحة، وجعل من أعدائه الألداد أصدقاء حميمين (النابلسي ، 1997) . 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 يبسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعا ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة . وكذا يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضا (الحربي، 1436، ص02)؛ ذلك لأن التسامح يعكس التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف فيه مع الآخر لمواجهة التهديدات موضوعات الخلاف ،حيث يدرك الفرد أن التهديد قد يؤدي النفس ويطمس ملامحها، ويعظم من مستويات الغرور والتكبر والغلظة لديها ؛فينحو ذلك جانباً جانباً صوب التسامح الذي يعزز مستويات الصفح والعفو لدى الذات فيجعلها تنأى عن كل ما يجعلها كدرة (عبد العال، مظلوم، 2013، ص80)؛

لذلك كان التسامح هو الخيار السليم بل الأسلم الذي ينبغي التعامل به وتعميمه، فبديله لن يكون سوى العنف والعنصرية والتعصب والعرقية والعدوان. فلقد كشفت نتائج دراسة " زنيك وسوراس (2011) Szcześniak & Soares " والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة الرضا عن الحياة بكل من التسامح و الشعور بالامتنان ، والتفاؤل على عينة قوامها (338) فردا تتراوح أعمارهم ما بين (16) إلى (83) سنة أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة و كل من الشعور بالامتنان والتفاؤل ، في حين أن هناك علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والدافع للانتقام. كما كشفت نتائج دراسة " آيتن وفرحان (2016) Ayten & Ferhan " والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة الرضا عن الحياة بالتسامح على عينة قوامها (295) طالبا وطالبة من طلبة جامعة " اليرموك " بالأردن وجامعة " مرمره " بإسطنبول ، أن الرضا عن الحياة يرتبط بعلاقة ايجابية مع التسامح .

#### خامسا - الذكاء الوجداني :

لقد جذب مفهوم الذكاء الوجداني اهتمام العديد من الأوساط العالمية في نهاية القرن العشرين عندما مرت المجتمعات بمشكلات ثقافية وعرقية وعنصرية(المصدر،2008، ص588)؛ ففي الوقت الذي تزايدت فيه موجات العنف في المجتمع، وتردت فيه أساليب التواصل مع الغير ضمن معطيات حياتية تعاني من وطأة الضغط، تزايدت الحاجة إلى الاهتمام بنوع آخر من الذكاء وهو الذكاء الوجداني أو الذكاء العاطفي أو الذكاء الانفعالي، والذي يأخذ دورا هاما ويشكل مفتاحاً للنجاح على كافة الأصعدة ،في العمل بين مدير العمل والموظفين وبين الموظفين أنفسهم وفي الأسرة بين الزوجين وبين الأم والأب وأطفالهما، وفي المدرسة بين أطرافها الثلاثة المدير والمعلم والطالب ، وبما يتضمن ذلك من علاقات تبادلية.(جابر، دت ، ص 01)

ولقد ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي على يد كل من ماير وسالوفى (Mayer & Salovey, 1990, 189)، باعتباره قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في توجيه تفكيره وأفعاله . وعرف جولمان " Goleman " الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين لتحفيز ذواتنا، وإدارة انفعالاتنا بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا بالآخرين.( Goleman, 1998, p 95)

كما يعرف" أن الذكاء الوجداني بأنه : قدرة الفرد على التعرف على دلالة انفعالاته وتحديدها وفهمها جيداً ، وتنظيمها واستثمارها في فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم وجدانياً

وتحقيق النجاح في الاتصال بالآخرين، وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة كمهارة نفسية اجتماعية يتحقق من خلالها الصحة النفسية، والتوافق مع النفس والآخرين والعالم المحيط (الديدي، 2005، ص 06).

و لقد بينت نتائج الدراسات السابقة أن الذكاء المعرفي يسهم على أعلى تقدير بنسبة (20%) فقط في نجاح الفرد في حياته، في حين تساهم عوامل أخرى أهمها الذكاء الوجداني بنسبة (80%) (المصدر، 2008، ص 590). كما توصلت نتائج الدراسات إلى ارتباط الذكاء الوجداني بالعديد من متغيرات الشخصية أهمها : الرضا عن الحياة و جودة العلاقات الاجتماعية والعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء؛ فالأفراد الأكثر ذكاء وجدانيا هم أكثر قدرة على التكيف والمخالطة الاجتماعية (الفراء، النواجحة ، 2012، ص 60). حيث كشفت نتائج دراسة لـ "موضي بنت محمد القاسم" (2011) والتي هدفت إلى تعرف علاقة الأمل والسعادة بالذكاء الوجداني على عينة قوامها (400) طالبة من طلبة جامعة " أم القرى " عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني و كل من السعادة والأمل، وأيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من السعادة والأمل لصالح الطالبات مرتفعات الذكاء الوجداني .

فالذكاء الوجداني محصلة للتفاعل والإحالة المتبادلة بين النضج الوجداني والتواصل الوجداني والتأثير الوجداني؛ فالذكاء الوجداني هو: قدرة الفرد على إدراك انفعالاته ومشاعره وإدارتها وتوجيهها؛ مما يؤدي إلى تقدير الذات مع مرونة في الشخصية تدفع إلى الإنجاز وتحمل التوترات والضغوط . وهذا الذي يؤدي إلى إيجابية في العلاقات الاجتماعية والتفهم العطوف للآخرين، مع نظرة إيجابية للحياة والبحث عن مميزات الآخرين وشجاعة في المواجهة دون هرب من المواقف الصعبة ، مع قدرة على تقبل الآخر كما هو مهما كان الاختلاف في الرأي أو الثقافة. وهذا التواصل هو الذي يؤدي في النهاية إلى قدرة على التأثير الوجداني بالاعتناع المادي بالفكرة وقيادة الآخرين لتحقيق الأهداف، والقدرة على تغيير الأنماط التقليدية والحلول الجاهزة ، وتعاون بين الأفراد في العمل الجماعي وقدرة تفاوضية لحل الصراع حلاً إيجابياً مثلاً (القطن 2006، ص 51 - 52) .

#### سادسا - الأمل :

يعتبر مفهوم الأمل من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي ، لأن الأمل له آثار إيجابية عديدة على التكيف والصحة النفسية والجسمية والرغبة في التعلم ، وهو أيضا نقطة إيجابية

جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والإنتاج والتعلم ، وأن نقص الأمل يؤدي إلى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، ويساهم في الإحساس بانعدام الحيلة والتشاؤم والوجدان السلبي وضعف القدرة على التحمل والتقييم السلبي للأحداث (القاسم، 2011، ص58) .

ويعرف الأمل بأنه : اتجاه انفعالي خاصيته السائدة تمنى بلوغ هدف ما ، مع فكرة أن التمني أو الترجي سوف يتحقق معطيا بذلك طابع المتعة للخبرة المعاشة(الدسوقي، 1988، ص648). ويرى "سنايدر وآخرون Snyder & all " أن الأمل هو حالة من الدافعية الإيجابية التي تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الإحساس بالنجاح .وقد أسس هذا التعريف على مفهومين أساسيين هما:

أ . الطاقة أو الشدة : وتعنى مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف .

ب . المسارات : وتعنى القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف .

فالأمل مفهوم معرفي بشكل واضح، فهو أحد عمليات التفكير والتي بواسطتها يمتلك الأفراد إحساسا بقوة الأهداف والسبل المودية إلى تحقيقها؛إنه الإحساس الذي يؤدي للنجاح (سلامة ،دت، ص 75). ففي دراسة لـ " بانكس وسينلتون وكوهن وود Banks, Singleton & Kohn- Wood.(2008). والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير الأمل على العلاقة بين التمييز العرقي والأعراض الاكتئابية لدى عينة قوامها (318) من الطلبة الأمريكيين من ذوي الأصل الأفريقي الدارسين بجامعتين من وسط غرب أمريكا ، كشفت نتائجها عن وجود علاقة قوية بين التمييز العرقي والأعراض الاكتئابية ، وأن زيادة مستويات الأمل يخفض وبشكل مباشر من مستوى الأعراض الاكتئابية .

خاتمة وتوصيات :

من خلال العرض السابق في مجال التراث النظري لمتغيرات الشخصية الإيجابية يتضح أن علم النفس يلتقي مع كثير من العلوم في التركيز على القيم والفضائل الإنسانية بوصفها مكمنا هاما من مكامن القوة البشرية من جهة ، و لارتباطها الوثيق بالتوافق والصحة النفسية من جهة ثانية ولدورها الهام في نشر السلم الداخلي، والتعايش بين الأفراد و الشعوب في زمن أبرز ما يقال عنه أنه زمن الحروب و الصراعات .و التي عدت أي هذه الفضائل والقيم أو كما تسمى



في لغة علم النفس متغيرات الشخصية الإيجابية ولعقود كثيرة من اختصاص الفلاسفة وعلماء الشريعة ؛ لذلك توصي هذه الدراسة بما يلي :

- 1) تعديل أفكار الراشدين تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية (التناؤل، الأمل، السعادة الرضا عن الحياة) والحرص على إتباعها في حياتهم .
- 2) غرس قيم النضال من أجل العيش في سعادة بوصفه هدف أسمى يسعى إليه الإنسان .
- 3) الاهتمام بالبرامج الإرشادية والوقائية من أجل تدريب الصغار والمراهقين و الراشدين على مهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف، والتحرر من الانفعالات السالبة قدر الإمكان، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية .

#### قائمة المراجع :

##### أولا - المراجع باللغة العربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد.(2013).حالة التدفق :المفهوم،الأبعاد،القياس. شبكة العلوم العربية النفسية، العدد (29).
- أبو حلاوة ، محمد السعيد.(2014).علم النفس الإيجابي ماهيته منطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. شبكة العلوم العربية النفسية ، العدد (34).
- أبو هاشم، السيد محمد.(2010). " النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة".مجلة كلية التربية المجلد (20)، العدد(81)، ص (269 - 350).
- الحربي، بدر فلاح. (2014).التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل. رسالة ماجستير، مكة المكرمة. جامعة أم القرى.
- الحربي ، فهد بن مصنات.(1436هـ). التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى.
- الدسوقي،مجدي محمد.(1999).دليل مقياس الرضا عن الحياة.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- الدوسري، إيمان بنت محمد. (2012). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة أم القرى.
- الديدي، رشا عبد الفتاح. (2005). استبيان الذكاء الانفعالي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القاسم، موزي بنت محمد. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى : مكة المكرمة.
- القطان، سامية (2006). تصور جديد للذكاء الوجداني، القاهرة : مطبعة أبو العز.
- الفراء، إسماعيل صالح. النواحة، زهير عبد الحميد. (2012). " الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية" مجلة جامعة الأزهر بغزة . المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص( 57 - 90).
- الكرعاوي، سلام، محمد، سعيد، السيد علي. (2012). " التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - المرحلة الرابعة ". مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد الخامس، العدد الرابع، ص (93 - 112).
- المجدلاوي، ماهر يوسف. (2012). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية" مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية. المجلد (20)، العدد (02)، ص(207 - 236).
- المصدر، عبد العظيم سليمان. (2008). " الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض العوامل الانفعالية لدى طلبة الجامعة ". مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد (16)، العدد الأول، ص (587 - 632).
- النابلسي، راتب. (1997) موسوعة النابلسي العفو والصفح <http://www.nabulsi.com/>
- النجار، يحيى. الطلاع، عبد الرؤوف. (2015). " التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة ".مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد 29، العدد 2، ص(209 - 246).
- النملة، عبد الرحمن بن سلمان. (2013). " تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت ".دراسات(العلوم التربوية) المجلد (40)، الملحق (04)، ص(1318 - 1333).

- الهنداوي، محمد حامد. (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة .
- بني مصطفى، منار. الشريفين، أحمد. طشطوش،رامي. (2014). "أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن "مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات . العدد (34) ، ص(205 - 250).
- بني مصطفى ، منار. مقالة ، تامر (2014). "الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك ".المجلة الأردنية في العلوم التربوية.المجلد(10)،العدد (04)، ص (431 - 444) .
- جابر، ليانا. تنمية مهارات الذكاء العاطفي من خلال المنهاج المدرسي. مركز القطان للبحث والتطوير التربوي [www.minshawi.com/download.php?f=Jaber.doc](http://www.minshawi.com/download.php?f=Jaber.doc).
- سلامة، محمد سعيد . " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل " أبحاث ،ص (67 - 98)
- سالم ، آمنة أحمد.(2012). أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة .
- عبد العال، تحية أحمد.مظلوم،مصطفى رمضان.(2013). "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي)". مجلة كلية التربية ببها العدد (02) ،ص (79 - 164).
- قنون، خميسة.(2012 - 2013).الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان. رسالة دكتوراه .جامعة باتنة.
- صالح، عابدة شعبان.(2013). "الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة ". مجلة جامعة الأقصى ( سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد (17)، العدد الأول، ص (189 - 227).
- مبارك ، بشرى عناد." جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ". مجلة كلية الآداب . العدد 99.

- محيسن ،عون عوض .(2012). " التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات "مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، المجلد (20)، العدد الثاني، ص (53 - 93).
- مشري،سلاف.(2014)."جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية)" مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية .العدد 8 ،ص (215 - 237).
- معمريّة ، بشير .(دت)." علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية " دراسات نفسية. ص (97 -158) .
- كتلو ،كامل حسن.(2015)." السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة الطلاب الجامعيين المتزوجين " دراسات (العلوم التربوية)،المجلد (42)،العدد(02)، ص (661 - 679).

#### ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

- Argyle, M. (2001). **The Psychology of happiness**. London: Routledge.
- Aytan,A. Ferhan, H.(2016) " *Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students* " . **Spiritual Psychology and Counselling**. vol 1 ,No(1),p(79-84).
- Banks,K.H.Singleton,J.L.Kohn-Wood.L.P.(2008).*The influence of Hope on the Relationship between Racial Discrimination and Depressive Symptoms* .**Journal of Multicultural Conselling and Deveolment** . 36 (4); 231-244
- Charles S. Carver, C. S . Scheier, M.F. Segerstrom , S.C. (2010) . *Optimism*" **Clinical Psychology Review**.No(30), P(879–889).
- Krypel,M.N. Henderson-King,D.(2010). *Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives?.* **Social Psychology Education**.No(13).p(409–424).
- Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam Books.
- Mayer, J. & Salovey P. (1990)." *Emotional intelligence Imagination* ". **Cognition and Personality**, No (3), P(185 - 211).
- Seligman , M .(2002). " *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*". in C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) **The Handbook of Positive Psychology** (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Szcześniak.M .Soares,E.(2011). *Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction* ". **Polish Psychological Bulletin**, vol. 42 ,No(1),p( 20-23).