



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات  
وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس

**The effectiveness of a mindfulness-based counseling program in  
developing self-tolerance and enhancing awareness of lifestyle  
management among recently divorced women in Jerusalem**

إعداد:

سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين ثاني 2025 م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات  
وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس

**The Effectiveness of A Mindfulness-Based Counseling Program in  
Developing Self-Tolerance and Enhancing Awareness of Lifestyle  
Management Among Recently Divorced Women in Jerusalem**

إعداد:

سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين ثاني 2025 م

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات  
وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس

## The Effectiveness of A Mindfulness-Based Counseling Program in Developing Self-Tolerance and Enhancing Awareness of Lifestyle Management Among Recently Divorced Women in Jerusalem

إعداد:

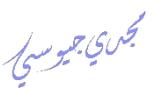
سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/11/02 م

### أعضاء لجنة المناقشة

	مشرفاً ورئيساً .....	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض
	عضواً داخلياً....	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور معزوز علاونة
	عضواً خارجياً	جامعة فلسطين التقنية خضوري	الأستاذ الدكتور مجدي الجبوسي
	عضواً خارجياً.....	جامعة مؤتة	الأستاذة الدكتورة لمياء الهواري

## التفويض والإقرار

أنا الموقع أدناه سيرين عيسى أحمد نوفل صافي؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد أطاريح الدكتوراه عندما قمت شخصياً بإعداد أطروحتي الموسومة بـ: "فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الأطاريح العلمية.

الاسم: سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

الرقم الجامعي: 0340012210020

التوقيع: سيرين صافي

التاريخ: 2025/11/02 م

## الإهداء

إلى من شرفني بحمل اسمه، صاحب السيرة العطرة، إلى من ساندني في طريق الحياة وكان نجاحي مَطْلِبُه، إلى من عانقت روحه السماء (والدي) رحمه الله.

إلى من زرعت في قلبي حُب العلم وأنارت دربي بالدعاء، نبع الحنان والعطاء، التي رحلت عن الدنيا وسكنت في القلب  
(أمي) رحمها الله.

إلى من دقَّ القلب لأجله، ولوّن الحياة بعيني، من صبر وتحمل ودعم، شاركني أفراحي وأحزاني سندي ورفيق دربي  
(زوجي الغالي).

إلى زينة الحياة الدنيا ونبضها، الذين هم الدافع والغاية، والحلم الذي كبر... أحبائي (زينة، يوسف، سوار، يامن).

إلى مصابيحي التي أستنير بها، من حبههم يجري في عروقي، وهم العون والملجأ  
(إخوتي وأخواتي الأعزاء)  
وأخص بالذكر رندة وسليمان رحمهما الله.

سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

## شكر وتقدير

الحمد لله على توفيقه، والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد، وبعد، فلا يسعني بعد الانتهاء من أطروحتي، إلا أن أرفع أصدق عبارات الشكر والامتنان لكل من شاركني رحلتي هذه، فأتقدم بعظيم شكري وجزيل امتناني لمشرفي الفاضل: الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض صاحب العلم، والخلق الرفيع الذي كان موجها حريصا على شحذ همتي بالقوة والعزيمة، وكان له الدور الأكبر في إتمام هذا العمل، فأعطاني من وقته وعلمه الكثير، داعية الله أن يجعل علمه في ميزان حسناته، فلك مني يا أستاذي ومعلمي تحية إجلال وإكبار، كما أود أن أعبر عن امتناني العميق للأستاذ الدكتور محمد شاهين، على دعمه الدائم وتوجيهه القيم الذي سهّل مسار دراستي وحفزني لتحقيق أهدافي، وأتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور (معزوز علاونة)، والأستاذ الدكتور (مجدي الجيوسي)، والأستاذة الدكتورة (لمياء الهواري)، على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الأطروحة، وإثرائها بملحوظاتهم القيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء. والشكر موصول إلى هيئة التحكيم لأدوات الدراسة، فلهم مني عظيم الشكر والامتنان لما بذلوه من جهد، وعلى تقديم آرائهم النيرة في سبيل خروج الدراسة بأفضل صورة. وختاماً، الشكر والتقدير إلى كل من لهج لسانه بالدعاء لي بالتوفيق، ولكل من أسهم في الوقوف بجانبي، فجزاهم الله عني خير جزاء.

الباحثة

سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الغلاف
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	التفويض والإقرار
د	الإهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
م	قائمة الملاحق
ن	الملخص باللغة العربية
ع	الملخص باللغة الإنجليزية
<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها</b>	
2	1.1 المقدمة
24	2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها
27	3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها
28	4.1 أهداف الدراسة
28	5.1 أهمية الدراسة
30	6.1 حدود الدراسة ومحدداتها
30	7.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

الصفحة	الموضوع
<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة</b>	
33	1.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تتناول تنمية التسامح مع الذات
42	2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تتناول تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة
46	3.2 دراسات تناولت اليقظة العقلية في البرامج الإرشادية للمطلقات حديثا
51	التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>	
55	1.3 منهجية الدراسة
55	2.3 مجتمع الدراسة وعينتها (المشاركين)
56	3.3 أدوات الدراسة
57	1.3.3 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
71	4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها
72	1.4.3 متغيرات الدراسة
73	5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة
74	6.3 المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>	
79	1.1.4 نتائج الفرضية الأولى
81	2.1.4 نتائج الفرضية الثانية
82	3.1.4 نتائج الفرضية الثالثة

الصفحة	الموضوع
88	4.1.4 نتائج الفرضية الرابعة
92	5.1.4 نتائج الفرضية الخامسة
93	6.1.4 نتائج الفرضية السادسة
<b>الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها</b>	
96	1.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
98	2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
101	3.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
105	4.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
108	5.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
110	6.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
112	التوصيات والمقترحات
113	المراجع باللغة العربية
120	المراجع باللغة الإنجليزية
126	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
57	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التسامح مع الذات بالبُعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل بُعد، مع الدرجة الكلية للمقياس	1.3
58	قيم معامل ثبات مقياس التسامح مع الذات بطريقة كرونباخ ألفا	2.3
61	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة مع المتوسط الكلي للمقياس	3.3
63	ملخص محتويات البرنامج الإرشادي	4.3
71	تصميم الدراسة	5.3
76	نتائج اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk) واختباري الالتواء والتلطح	1.4
77	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس التسامح مع الذات في القياس القبلي	2.4
78	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس القبلي	3.4
79	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية	4.4
80	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية	5.4

81	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسامح مع الذات في القياس البعدي	6.4
82	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم	7.4
83	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها	8.4
84	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس وفقاً للمجموعة	9.4
85	تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم	10.4
86	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس وفقاً للمجموعة	11.4
87	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي	12.4
88	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم	13.4
89	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها	14.4
90	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس التسامح مع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية	15.5

92	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية	16.4
----	--	------

## قائمة الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل	الشكل
83	الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع الذات وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي	1
89	الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي	2

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
126	أدوات الدراسة قبل التحكيم	أ
132	قائمة المحكمين	ب
133	أدوات الدراسة بعد التحكيم(الصدق الظاهري)	ت
135	أدوات الدراسة في صورتها النهائية للتطبيق	ث
139	البرنامج الإرشادي الصورة النهائية بعد التحكيم	ج
257	كتاب تسهيل المهمة	ح

# فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي

## بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس

إعداد: سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

بإشراف: الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

2025 م

### ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (26) مطلقة حديثاً من عمر (25-40) سنة، اختيروا قسدياً ممن سجلوا درجات منخفضة على مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة، وقُسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة لجمع البيانات، وجرى تطبيق برنامجاً إرشادياً يستند إلى اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، في جلسات إرشادية بلغ عددها (14) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (90-60) دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المشاركين في المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في المقياسين لصالح القياس البعدي، ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية المطبق على المجموعة التجريبية، واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبع مدتها (8) أسابيع، كما بينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغ (0.451). في تنمية التسامح مع الذات، و (0.371).

في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة، وبناءً على النتائج، أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية المطور على مجتمعات أخرى، ولأغراض إرشادية مشابهة.

**الكلمات المفتاحية:** التسامح مع الذات، الوعي بإدارة نمط الحياة، المطلقات حديثاً، برنامج إرشادي، اليقظة

العقلية.

**The effectiveness of a mindfulness-based counseling program in developing self-tolerance and enhancing awareness of lifestyle management among recently divorced women in Jerusalem.**

**Preparation: sireen issa nofal safi**

**Supervision: Prof. Hussni Mohammad Awad.**

**2025**

**Abstract**

The study aims to identify the effectiveness of a mindfulness-based counseling program in developing self-tolerance and enhancing awareness of lifestyle management among recently divorced women in the city of Jerusalem. The study uses the quasi-experimental approach, and the study was applied to a sample consisting of 26 recently divorced women aged (25-40) years, who were intentionally selected from those who scored low on the self-tolerance and lifestyle management awareness scales. They were divided equally into two groups, one experimental and the other control. The self-tolerance and lifestyle management awareness scales were used to collect data, and a mindfulness-based counseling program was applied to the experimental group, in 14 counseling sessions, two sessions per week, each lasting (60-90) minutes. The results of the study show that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement in favor of the experimental group, while there are no statistically significant differences between the post- and follow-up measurements among the participants in the experimental group, and there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements among the members of the experimental group in the two measures in favor of the post-measurement, which indicates the effectiveness of the mindfulness-based guidance program applied to the experimental group, and the continuity of its effectiveness after a follow-up period of (8) weeks. The results also show that the effect size of the guidance program reached (.451) in developing self-tolerance, and (.371) in enhancing awareness of lifestyle management. Based on the results, the study recommends applying the developed mindfulness-based guidance program to other communities, and for similar guidance purposes.

**Keywords:** Self-forgiveness, lifestyle management awareness, newly divorced, counseling program, mindfulness.

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة ومشكلتها

### 1.1 المقدمة

يتعرض الانسان لظروف حياتية مختلفة بعضها إيجابي وبعضها الآخر يُمكن أن يؤثر فيه بطريقة سلبية يحتاج فيها إلى المساعدة لمواجهة التحديات والضغوطات الناتجة عن هذه الظروف من المختصين والمرشدين الأسريين.

وبما أن الطلاق خبرة تكون في كثير من الأحيان مؤلمة في بدايتها؛ لما لها من أبعاد نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر في الأسرة بشكل عام، وعلى المطلقة بشكل خاص. وظهرت أهمية اليقظة العقلية؛ لتنمية تسامح المطلقة مع ذاتها وتعزيز إدارة نمط حياتها الجديد لتتمكن من تحمل مسؤولياتها ومواجهة نظرة المجتمع لها. فاليقظة العقلية تساعد المطلقة على إيجاد الشخصية المتسامحة مع ذاتها ومع الآخرين، وتشعر من خلالها بالطمأنينة النفسية وتعزز الثقة لديها لتكون قادرة على التوافق وإدارة نمط حياتي مختلف يتلاءم مع الظروف الجديدة (دغنوش، 2022).

ويحدث الطلاق في بعض الحالات بسبب عدم الانسجام بين الزوجين لعدم وجود ركائز الزواج الناجح في المعايير الشخصية والنفسية، والحب، والثقة، والفهم العميق، والاحترام المتبادل بينهما، وعدم قدرتهما على بناء وحدة عائلية متوافقة تقوم على المودة والرحمة؛ إذ أشارت الدراسات إلى أهمية العلاقة العاطفية في استمرار الحياة الزوجية، كدراسة زارك وآخرون (Zarch et al., 2014) التي جاء فيها أنّ العلاقة العاطفية كانت أكثر تأثيراً في رضا الأزواج عن علاقتهم الزوجية.

كما أظهرت أيضا نتائج دراسة كاتزيفا وبيك (Gatzeva & Paik, 2011) أنّ التوافق العاطفي بين الزوجين عنصر بالغ الأهمية في الحياة الزوجية ويقوي العلاقات الزوجية، وينمي التفاعل الإيجابي ويزيد المشاعر الإيجابية ويقرب وجهات النظر.

ويرى أدلر، أنّ كلّ شريك يجب أن يكون أكثر اهتماما بالآخر من اهتمامه بنفسه، وهذا يساعد في إنجاح الزواج، علما أن الكثير من العملاء يأتون إلى العلاج وهم يعانون من مشكلات في الحميمة، وطريق التعافي تكون من خلال تعديل نمط الحياة، وتطوير التعاطف مع الآخرين، والقيام بأفعال جادة، وذلك من خلال التفكير والتصرف بشكل مختلف في الحياة اليومية (المجروح، 2015).

وهناك محوران رئيسيان لقياس نوعية الحياة الزوجية، الأول: ينظر في المشاعر الفردية في العلاقة الزوجية، والثاني: ينظر إلى أنماط التفاعل ونوع وكمية الصراع في العلاقة الزوجية، وقد قلّ الاتفاق في معنى نوعية الحياة الزوجية ويرجع ذلك إلى عدم وجود نظرية حول معنى الحياة الزوجية والأهداف التي يليها الزواج كونها تُكوّن الزمالة والصداقة الدائمة. وبما أن الزوجين يقضيان الوقت معاً، فهما يحتاجان إلى أن يكونا صديقين، يتبادلان الاهتمامات والمشاكل، ويشبعان الجانب العاطفي، ما يشعرهم ذلك بالراحة والسكينة والدعم النفسي؛ إذ يتعرض الزوجان لضغوط ومشكلات عديدة، وقد لا يجدان سوى دعمهما لبعض وبخاصة في الأوقات التي تحدث تغييراً حياتياً جديداً؛ إذ تدفع الزوجان إلى توحيد الهدف الأسري وتكامل أدوارهما، فيصبح نجاح أي منهما مكملًا للآخر (المجنوني والرايقي، 2023).

### المطلقات حديثاً: (recently divorced)

يعتبر الطلاق من أكبر المشاكل الاجتماعية وأخطرها، رغم أن الطلاق أمر جائز ومشروع في النظام الإسلامي؛ لكنه ليس الأصل، وإنما الأصل الزواج، وشرع الطلاق والفسخ لعلاج حالات الشقاق التي لا يمكن معها استمرار العلاقة الزوجية أو التي إذا استمرت ستؤدي إلى مشاكل ومفاسد خطيرة أعظم من مشكلة الطلاق نفسها، وقد ازدادت ظاهرة الطلاق وحالاته في الآونة الأخيرة في المجتمعات - وبخاصة العراقية - بصورة ملحوظة ومخيفة جداً بحسب الإحصائيات الرسمية. إن المشاكل الأسرية التي تنتهي عادة

بالفراق والطلاق تسبب تشتت للأسرة وتمزيق للمجتمع وتقت أوصره لما ينتج عنه من آثار سلبية كبيرة في الزوجين والأبناء والمجتمع عموماً، فضلاً عن أنه أمر مبغوض في الشرع الإسلامي (المدوح، 2021).

إن الصراع الزوجي والخلل الوظيفي في العلاقات الزوجية يتسبب في تطور اضطرابات نفسية، وقد تضمنها المحور الرابع بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية للأخصائيين في نسخته الخامسة والأخيرة DSM-5، ويشير إلى مشكلة (الإحباط والمشقة في العلاقة مع الزوج أو الشريك الحميم) إلى ارتباط مشكلات العلاقات مع ضعف الأداء في المجالات السلوكية والمعرفية أو الوجدانية، ومن أمثلة المشكلات السلوكية: صعوبة حل الخلاف، والانسحاب (withdrawal) أو الانخراط الزائد (over involvement)، ومن أمثلة المشكلات المعرفية يمكن أن تظهر في العزو السلبي المزمن للمقاصد (chronic negative attributions) وإهمال السلوكيات الإيجابية، ومن أمثلة المشكلات الوجدانية الحزن المزمن (sadness) واللامبالاة (apathy) و/أو الغضب من الزوج. وفي نفس المحور تعبر الفئة عن "تمزق الأسرة بسبب الانفصال أو الطلاق" لدى الزوجين اللذين يعيشان بعيداً عن بعضهما بسبب مشكلات في العلاقة أو يسعيان قدمًا في إجراءات الطلاق (يونس، 2021).

وقد أورد العنبر (2023) تعريف الطلاق في اللغة العربية بأنه رفع القيد حسيًا أو معنويًا، أي رفع الارتباط الحاصل والانفصال بين الزوجين، أما التعريف الفقهي للطلاق هو رفع القيد أو إزالة حكم النكاح إذا كان بائنًا، أو رفع القيد في المال إذا كان الطلاق رجعيًا، أما فيما يخصّ التعريف القانوني للطلاق فهو طريقة قانونية لانفكاك الزواج وانتهاء المدة الزوجية الحاصلة بين الطرفين إثر حكم قضائي يصدر بناءً على طلب أحدهما أو كليهما لأي سبب من الأسباب.

أما سلامة (2024) فيعرفه بأنه رفع قيد النكاح في الحال أو في المال بلفظ مخصوص سواء صراحة أم كتابة، وانتهاء العلاقة الزوجية بين الزوجين فهو انهاء شرعي وقانوني للعلاقة القائمة بينهما.

وتعد مشكلة الطلاق من الظواهر الخطيرة على المجتمع، وأن عدم التفاهم بين الزوجين وتأقلمهما داخل الأسرة، ينتج عنها الطلاق، وتعاني الكثير من المجتمعات من ارتفاع نسب الطلاق فيها في الآونة

الأخيرة، ما يترتب عليه العديد من الآثار السلبية في المجتمعات والعائلة وخاصة الأبناء نتاجها تفكك الأسرة وضياع الأطفال، ما يترتب عليها الكثير من المشاكل الأخرى في المستقبل (العنبر، 2023).

المقصود بـ **المطلقات حديثاً** هنّ النساء اللواتي انفصلن عن أزواجهن خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً من وقوع الطلاق، وغالباً ما يُقصد بها الفترة الأولى التي تلي الانفصال (قد تمتد من عدة أشهر إلى السنة الأولى بعد الطلاق). (الخطيب، 2019).

وتتميز هذه المرحلة بأنها: (Amato, 2010)

1. **مرحلة انتقالية حساسة:** تعيش فيها المطلقة مشاعر متباينة من الحزن، الغضب، أو الارتياح أحياناً.

2. **مرحلة إعادة التكيف:** حيث تسعى المرأة للتأقلم مع وضعها الجديد اجتماعياً ونفسياً واقتصادياً.

3. **مرحلة قد تتضمن تحديات أسرية:** خاصة إذا كان لديها أبناء، إذ تتحمل مسؤوليات إضافية مرتبطة برعايتهم.

4. **مرحلة تتطلب دعماً:** من الأسرة والمجتمع والإرشاد النفسي والاجتماعي لتجاوز الضغوط والتوترات.

وهناك العديد من النظريات التي فسرت زيادة نسبة الطلاق في المجتمع، فكانت تلك التفسيرات تُعزى للعوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية في العصر الحديث إضافة الى تعقد الحياة في ظل الثورة الصناعية الحالية، وخروج المرأة للعمل جعلها تتجراً على هدم الحياة الزوجية، وسوء الاختيار الزوجي.

**النظريات والنماذج التي فسرت الطلاق نوجزها في الآتي:**

**أولاً: نظرية التعلم (Learning Theory)** التي تركز على أن الطلاق يحدث بسبب عدم حصول كل من الزوجين على الثواب من الآخر، وشعورهما بالحرمان من اشباع حاجاتهما في الزواج، أو تعرضهما للعقاب، وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلها معاً، مما يجعل الطلاق وسيلة لتخليصهما من هذه المشاعر.

(Mustafa et al, 2023)

ثانياً: نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory) وهي ما تسمى نظرية الربح النفسي في التفاعل الاجتماعي عند هومانز وزملائه، وأرجعت الطلاق إلى حرمان الزوجين أو أحدهما من الربح النفسي في تفاعلهما معاً، أو شعورهما بالخسارة النفسية في وجودهما معاً، وبالتالي يتخلى الشخص عن علاقته التي تمنعه من إشباع حاجاته، وينجذب إلى الشخص الذي يجد في تفاعله معه ما يشبع حاجاته (أبو اسعد، 2021).

ثالثاً: النظرية الوظيفية (Functional Theory) يرى أنصار هذه النظرية، أن لكل فرد في المجتمع مجموعة من الاحتياجات الغريزية والاجتماعية والعاطفية التي يسعى إلى إشباعها عن طريق النظم الاجتماعية المختلفة، واستمرار أي نظام مرهون بالوظائف لإشباع هذه الحاجات وإذا فقد هذا الجزء وظيفته انتهى الزواج، فإذا لم يستطيع الزواج تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد مثل تحقيق الاستقرار العاطفي والوجداني والإنجاب والإشباع الجنسي، سيقدر أحد الزوجين إنهاء الزواج (Gomez-Diago, 2019).

رابعاً: النظرية البنائية الوظيفية (Functional Constructivism Theory) أن البناء الاجتماعي في حالة توازن وتماسك واعتماد متبادل بين الأجزاء، ولكل جزء من أجزاء البناء دور ووظيفة، تساعد على استمرار البناء، وأن كل جزء من أجزاء البناء يؤثر ويتأثر بالنظم الاجتماعية الأخرى، والزواج وفقاً لهذه النظرية جزء من البناء الاجتماعي له عدة وظائف هامة تساعد على استمرار المجتمع، فالبطالة وعدم الاستقرار السياسي وضعف الوازع الديني وغيرها ينعكس على الزواج ويرفع من حالات الطلاق (غربي وقلواز، 2019).

خامساً: نموذج تالمان وجراي في تفسير الطلاق: (Gray et al,1991)

افتترض هذان العالمان وجود خمس مراحل من الخلافات الأسرية والصراع بين الزوجين تنتهي بالطلاق:

1- تركز على الصراع في الزواج وتأثره بخبرات الطفولة لدى كل من الزوجين والمناخ الانفعالي الذي كان سائداً في أسرتهما.

2- تشير إلى الربط بين الخبرات الأسرية وصورة الذات، وانعكاس ذلك على الثقة في الطرف الآخر.

3- مرحلة الثقة المتبادلة بين الزوجين.

4-مرحلة الثقة المتبادلة بين الزوجين بتقدير كل طرف لحجم الخلافات بينهما، ويقوم هذا الارتباط على أساس أن الثقة القليلة بينهما يترتب عليها تفسير أن الخلافات بينهما تعني الحقد والكراهية للطرف الآخر.

5- مرحلة تحول الخلافات بين الزوجين إلى صراع زواجي، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى حدوث الطلاق.

ترى الباحثة أن النظريات التي فسرت الطلاق عديدة وكان منها نظرية التعلم التي رأت أن الطلاق نتيجة التعرض للعقاب، ونظرية التبادل الاجتماعي التي رأت أن الربح النفسي قليل من الطرفين، والنظرية الوظيفية التي رأت أن الاحتياجات العاطفية والاجتماعية لا تبلى، والنظرية البنائية التي رأت أن التماسك والتوازن بين الزوجين ينهار، وتتبنى الباحثة النظرية البنائية الوظيفية؛ نظراً لما يؤدي الطلاق إلى اختلال في التماسك بين الزوجين.

#### التسامح مع الذات: (self-forgiveness)

يعتبر التسامح من الموضوعات الهامة في مجال الشخصية، إذ يعتبر واحداً من أهم سمات الشخصية الإيجابية المرغوب فيها، لأنه ينطوي على مشاعر الحب والمودة ويدعم العلاقات الاجتماعية، ويعرف ماكلو (Macceloh, 2006) التسامح بأنه استبدال الفرد المشاعر السلبية بإيجابية وحيادية تجاه ذاته وتجاه الآخرين أو المواقف بشكل يرضى عنها الفرد.

أما غرين وآخرون (Green et al., 2008) فيعرفان التسامح بأنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية إلى الاستجابة الإيجابية في العلاقات الاجتماعية.

ويعرف كل من جرين وديفيز (Green & Davis, 2008) التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية عن ردود أفعال المسيء .

إن الأصل في التعامل هو التسامح واليسر، كما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية وأخلاق السلف الصالح وتعاملاتهم. ونحن اليوم نحتاج الى التسامح أكثر من قبل؛ لما نشهده من تعسر للأمور وتعقد العلاقات الإنسانية، وانغلاق آفاق التعاون المجتمعي، فأصبح التسامح المفتاح الذي يفتح أبواب الخير ويحل الخلافات، ويبسر حياة الناس ويعزز ترميتها وترقيتها، وتعددت التعريفات الاصطلاحية للتسامح إلى أنه خلق رفيع ووسم جميل، يتصف به كبار النفوس عند تعاملهم مع الآخرين تجاوزاً لخطئهم وعفوا عن زلاتهم وتنازلاً عن بعض حقهم، وجبراً لخواطهم وبسطاً للمعروف معهم، وهو نوع من أنواع الإحسان إلى النفوس التي جبلت على حبّ من أحسن إليها، لذا فهو يؤدي إلى المحبة والتآلف ونبذ العنف والتنافر (الطيب، 2023).

والتسامح مبدأ وقيمة إنسانية عظيمة تحمل في ثناياها معاني نبيلة وثمانية، كونها زينة الفضائل فهي تحتل موقعاً متقدماً بين القيم الأخرى، تنقي القلب وتطهر الروح وترق لها النفس وتقرب الأشخاص من بعضهم وتجعلهم مترابطين روحياً ومعنوياً، وتعزز الشعور بالرحمة والمودة والتعاطف بين الناس، وتعزز الوحدة والتماسك المجتمعي، ولا سيما أنّ الفطرة التي فطرنا الله عليها بوصفنا مسلمين هي فطرة طيبة تدعونا للالتزام بالخلق الحسن والعمل الصالح. إذ يعدّ التسامح في وقتنا الحالي من أهم المواضيع التي يجب التركيز عليها، نظراً لدوره الكبير وأثره الإيجابي والفعال في حياتنا في ظل ما يواجهه العالم من مشكلات عديدة وأزمات وحروب، انعكست آثارها السلبية في البشرية وجعلت العالم بأسره بأمس الحاجة إلى التسامح بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والعمل على تطبيقه قولاً وفعلاً، فهو ضرورة حتمية لتحقيق مصالح الأفراد والمجتمعات ككل (الدليمي، 2023).

وللتسامح أنواع عديدة أهمها، أن يكون تسامح مقصود يعمل بجدية على التخلص من المشاعر السلبية بدخلة للشخص أو الحدث ويكون مبني على قرار داخلي بالقدرة على المواصلة في الحياة. فإذا نظرنا إلى أساليب الحياة أو أنماط الحياة علينا أن لا ننظر إلى كل شخص يعاني من مشاكل سلوكية على أنه مريض نفسي أو عقلي، أو ذو شخصية مضطربة. فأغلب الناس هم أسوياء وأصحاب شخصيات

سليمة، ولكن في بعض الأحيان تنقسم النفس إلى الطيب والشرير، لذا يجب تأكيد ثلاث نقاط مهمة من التوازن: التوازن بين الحاجات النفسية والجسدية والعقلية، التوازن والاعتدال في السلوك والممارسات والمواقف، والتوازن بين الفرد والمجتمع (ألبرت، 2014).

### أنواع التسامح:

وهناك أنواع للتسامح نورد منها الآتي:

**أولاً: التسامح المقصود: (Intentional Forgiveness)** يقرر فيه المُساء إليه أن يتسامح مع من أساء في حقه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه "اكسلين" التسامح المبني على قرار.

**ثانياً: التسامح الأحادي: (Unilateral Forgiveness)** يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بصرف النظر عما إذا كان المسيء يشاركه هذه العملية أم لا، أي شعور المسيء بالندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.

**ثالثاً: التسامح المتبادل: (Mutual Forgiveness)** ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كلٌ من المسيء والمساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المسيء والتسامح من جانب المساء إليه؛ إذ يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكننا معا من استعادة علاقتهما (Barbee, 2008).

أيضاً ينقسم التسامح إلى التسامح سمة (نزعة) والتسامح كحالة (موقف)، الأولى تعبر عن نزعة عامة ثابتة عبر مختلف المواقف وأنه سمة أصلية لدى الفرد فهو يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف، وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشئة الاجتماعية أو إلى ارتباطه بالله سبحانه وتعالى، فهو يحتسب قراره بالتسامح عند الله، أما التسامح كحالة يرتبط بالموقف وشدة ودرجة الإساءة التي حدثت وهل يمكن استبدال الموقف الذي فيه الإساءة أو تعويضه أو مدى أهمية الموقف المسيء كما ذكرها نير (Nir,2009).

التسامح قيمة أخلاقية ودينية لا يمكن فهمها بعيداً عن مفهوم المحبة والإخاء، وقيمة سياسية تقبل بالحجة والاختلاف، وقيمة حقوقية تدعو لعدم التمييز والعنصرية وتحقق الحقوق والواجبات في إطار المواطنة (محسن، 2003). يتطلب التسامح احترام معتقدات وأفكار الآخر ووجود القبول الإيجابي واحترام التناقضات، والتسامح الفعال أو الإيجابي يكون مبنياً على مبررات ويكون الفرد غير مجبر عليه .

ويرى شقير (2010: 6) أن الفرد المتسامح هو 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 وشهوته ومتحكماً في انفعالاته وثوراته، ومحملاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارضات ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. وترى الباحثة، أن خلاصة التعريفات السابقة أن الفرد المتسامح يميل للصفح والعفو عن الآخرين ولا يعني التسامح التنازل عن الحقوق، أو الضعف، ولا يرتبط التسامح بالضعف في الشخصية، بل بقوة الشخصية وتماسكها وقدرتها على الدفاع عن حقها والتنازل عنه متى شاءت.

### النماذج النظرية التي فسرت التسامح :

من أبر النماذج التي فسرت التسامح، ما ذكره عبد العال ومظلوم، (2013)، وهي كالاتي:

**أولاً: النموذج الفسيولوجي نموذج كلارك وتككيل (Clark & Tickell, 2005) :** ركز على المكونات النيورولوجية والبيولوجية؛ إذ يعمل الجهاز العصبي على التعامل الفعال مع الظلم والجور المدرك من خلال نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي مؤدياً إلى حدوث تحسن نفسي فسيولوجي يتضمن خفض معدلات ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب والعدائية والغضب. ما يثبت أن التسامح يحقق للفرد العيش بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

**ثانياً: النموذج النمائي السيكولوجي إنرايت ومجموعة دراسة النمو الإنساني:**

ركز هذا النموذج على رؤية التسامح من منظور العملية النمائية السيكولوجية؛ إذ يفترض أن التسامح عملية داخلية يتم فيها تحول جذري لكل من العافي والمعفو عنه، وتعتمد على قدرة الفرد على استقبال التسامح، وتتضمن هذه العملية جوانب معرفية، وانفعالية وسلوكية. بمعنى أن التسامح الحقيقي لا يقف عند حد المشاعر والعواطف فحسب وإنما يشمل الجانب المعرفي والسلوكي، وعليه فهو يصح مسار الفرد بجميع جوانبه الانفعالية والمعرفية والسلوكية. (Enright et al, 1991)

**ثالثاً: نموذج بامستر: Baumeistr's Model** ركز على دور الدافعية في حدوث التسامح، ويتوافر في هذا النموذج بعدان أساسيان هما:

البعد الأول: البعد النفسي الذي يتضمن الانفعالات الصادرة عن المساء إليه وما يصاحبها من اضطرابات معرفية وسلوكية.

البعد الثاني: يشتمل على العلاقات المتبادلة بين المسيء والمساء إليه التي تقسح المجال للتسامح أو عدمه. بمعنى أن التسامح الحقيقي يشمل الجانب النفسي والاجتماعي للفرد والمحاط بمجموعة من العوامل الخاصة بنوعية العلاقة بين المساء إليه والمسيء (Baumeister, & Leary, 1995)

رابعاً: نموذج ماكلا وآخرون (McCullough et al, 1998): ويركز على حدوث التسامح بين الأفراد والدور البارز الذي تؤديه منظومة الدافعية الأساسية التي تحكم استجابة الأفراد في حالة حدوث الانتهاكات بينهم.

وترى الباحثة أن النموذج الفسيولوجي يركز على الجانب العصبي وقدرة الفرد على ضبط نفسه، بينما يميل النموذج النمائي النفسي إلى تأثير المراحل النمائية والتعلم في التسامح، ويركز النموذج الذي طوره بامستر على الدافعية في حدوث التسامح، وتتبنى الباحثة النموذج النمائي؛ نظراً لأن لكل مرحلة عمرية متطلباتها وحاجاتها وعندما ينمو الفرد فإنه يصبح أكثر إدراكاً للأمور وأكثر قدرة على التعامل مع الأحداث ومن ثم التسامح.

## الوعي بإدارة نمط الحياة: (Lifestyle Management Awareness)

يعد نمط الحياة من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الفردي، سواء في فهم شخصية الفرد أم في العلاج النفسي الفردي، إذ أن تحديد أسلوب حياة الفرد وكشف أهدافه في الحياة، يساعده على التنبؤ بالمشكلات النفسية التي قد يصاب به؛ إذ أنّ تحديد نمط الحياة يعني فهم تفكير الفرد ومشاعره وعواطفه بمجملها (Peters et al., 2009).

أما محمود (2009) فيعتبر أن نمط الحياة هو الاستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وزيادة شعور الفرد بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية وتوافقه مع المجتمع، بينما يذكر بنومي وآخرون أن نمط الحياة يمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (Bonomi et al., 2000)

وينشأ نمط الحياة في مرحلة الطفولة المبكرة؛ أي في السنوات الأربع الأولى من حياة الطفل تقريبا، وتتصهر خبرات الحياة في هذا الأسلوب، لذلك فإنه من الصعب تغيير خط الحياة بعد ذلك؛ إذ أن النمو المبكر لهذا الأسلوب يعتمد على أنواع الخبرات التي يمر بها الفرد، مثل خبراته التي يشعر فيها بالنقص أو العجز؛ فيعمل على إشباع حاجاته، والفروق والاختلافات بين أساليب حياة الأفراد يمكن أن ترد إلى مصادر مختلفة، تكمن في الظروف المختلفة لكل فرد في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية (أدلر، 2005).

وقد أطلق أدلر على نظريته اسم علم النفس الفردي. ويرى أدلر أن جميع البشر لديهم هدف مشترك وهو التطور نحو الأفضل أو النضال من أجل التفوق، لكنهم يختلفون في الأساليب التي يتبعونها لتحقيق هذا الهدف، وأن الدافع الرئيسي للإنسان هو قهر الشعور بالنقص من خلال إرادة القوة. وحول نظريتها للطبيعة الإنسانية ترى أن الإنسان تحركه الحوافز الاجتماعية باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي مرتبط بالآخر، ويكتسب أثناء نموه أسلوب حياة. ويعد نمط الحياة من المفاهيم الرئيسية في نظرية ادلر، وهو

محور هذه الدراسة أو البرنامج الإرشادي نمط الحياة: هو حركة الفرد الفريدة ولكن المستمرة والمتسقة نحو الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه، والأفكار التي يتبناها وينميها منذ الطفولة (الين، 2009)

ويعتبر أدلر أن الفرد هو جزء مكمل للنظام الاجتماعي، وأن الشخصية لا يمكن فهمها إلا من خلال النظرة الشمولية والمتكاملة للفرد والنظام الاجتماعي الذي يعيش فيه، كما يؤكد أن الأفراد لديهم رغبة ملحة في الانتماء للمجتمع، والوصول إلى مكانة ذات معنى (الخالدي، 2008).

ومن التعريفات لنمط الحياة تعريف أدلر بأنه: نمط الفرد أو أسلوبه الشخصي والفريد في التفكير والانفعال والسلوك، الذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة، وعرفه أيضاً بأنه "استجابة الفرد المبدعة والمميزة للتجارب والخبرات الحياتية التي مر بها، التي ستؤثر لاحقاً في إدراكه لذاته ولعالمه المحيط؛ ما يؤثر في انفعالاته، ودوافعه، وسلوكه"، وهو عبارة عن توجه الفرد نحو الحياة، أي طريقة الفرد المتميزة في تحقيق أهدافه، والشعور بذاته وبالآخرين؛ إذ أن كل فرد في النهاية يجد طريقته الخاصة أو أسلوب حياته الخاص للتغلب على مشاعر النقص التي يشعر بها داخل أسرته وللتعامل مع المشكلات والصعوبات البين شخصية التي قد يتعرض لها (Mosak, 2005: 46).

ويعرفه كل من أنسباشر وأنسباشر (Ansbacher and Ansbacher) بأنه: طريقة الفرد المتميزة في الحياة وفي التعامل والتأثير في عالمه المحيط لتحقيق أهدافه" (الناهي، 2001). في حين يعرفه روبرت واخرون (Roberts et al., 2003) بأنه توجه الفرد نحو الحياة، بمعنى طريقة الفرد المتميزة في تحقيق أهدافه والشعور بذاته وبالآخرين.

وتعرف منظمة الصحة العالمية نمط الحياة بأنه مجموعة العادات والتقاليد التي تؤثر أو تعدل أو تشجع أو تعين الممارسات الاجتماعية طيلة الحياة، وتشمل هذه العادات والتقاليد تعاطي بعض المواد مثل: الكحول، والتبغ والشاي والقهوة والتمارين الرياضية، وغير ذلك مما له تأثيرات هامة على الصحة (منظمة الصحة العالمية، 2005: 466-467).

كما يمكن لنمط الحياة أن يشكل سلوك الفرد، ودوافعه، ومشاعره، وعملياته المعرفية، كما يمكنه أن يمنح أو يزيد من مساهمته في بناء المجتمع، ويؤثر أيضا في نمط استجابته للضغوط النفسية (الشخانية، 2010). ويُعبر نمط الحياة عن الأسلوب الذي ينمو مع الفرد تدريجياً، الذي يدور حول التفوق وتحقيق الذات، ولكل فرد أسلوب خاص به في أي منحى من مناحي الحياة، سواء العملية أم الاجتماعية؛ إذ أن نمط الحياة يدل على الشخصية الإنسانية من حيث تنظيمها واتساقها وتفردها، فيعتقد أن كل الأهداف النهائية تدور أساساً نحو التفوق (Frisch, 2006).

ويتكون نمط الحياة من خمسة أساليب وهي: الدقة والتنظيم، والأسلوب الاجتماعي النفعي، وأسلوب التعامل مع الأسرة، والأسلوب الإنساني، وأسلوب الحرية (العكيلي، 2010).

وقد لقي مفهوم نمط الحياة محاربة شديدة من جانب علماء الاجتماع، بالرغم من تراثه الطويل في العلوم الاجتماعية، ويعود تاريخه للفيلسوف اليوناني أرسطو وقد استخدم المصطلح ليعبر عن طريقة التكوين وعن قيم الأفراد وطريقة حياتهم (دورتيه، 2009، 60-61).

### مفهوم إدارة نمط الحياة:

تشير إدارة نمط الحياة إلى مجموعة من الممارسات الواعية التي يقوم بها الفرد بغرض تحقيق توازن صحي بين متطلبات العمل، العلاقات الاجتماعية، والرفاهية الشخصية. ويتضمن هذا المفهوم قدرة الفرد على تبني عادات يومية صحية مثل ممارسة الرياضة، التغذية السليمة، وإدارة الضغوط النفسية، ما يسهم في تحسين جودة الحياة والوقاية من المشكلات الصحية المزمنة. وقد أوضحت الدراسات أن إدارة نمط الحياة تعد من أهم استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية والبدنية في المجتمعات المعاصرة (World Health Organization, 2018) ومن منظور علم النفس الإيجابي، يُنظر إلى إدارة نمط الحياة كقدرة الفرد على اتخاذ قرارات مستمرة تعكس وعيه بقيمه وأهدافه طويلة المدى. فهي لا تتعلق فقط بالسلوكيات الصحية، بل تشمل أيضاً إدارة الوقت، وتحديد الأولويات، وتطوير العادات التي تدعم النمو الشخصي والمهني. إن الأشخاص

الذين ينجحون في إدارة أنماط حياتهم غالباً ما يتمتعون بمرونة نفسية أعلى وقدرة أفضل على التكيف مع التغيرات والضغط. (Schafer & Ferraro, 2020).

## أساليب أنماط الحياة

يقسم " أدلر " أنماط الحياة إلى أربعة أساليب (Adler, 1927) المشار إليه في (صالح، 2014):

**1- نمط الحياة المرتبط بالنقص والقصور (المتجنب):** ويتكون هذا الأسلوب عند الشخص الذي يتسم سلوكه بالانسحاب والتجنب، وغالباً لا يهتم بالأمر الاجتماعية ويكون بعيداً، ولا ينوي القيام بأي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة تجنباً للشعور بالفشل في العلاقات الاجتماعية واحتمال الإخفاق بها، إذ يبقى الفرد بعيداً في تعامله مع الآخرين ويشعر دائماً أنه ليس قادراً على إشباع حاجاته وليس لديه القدرة في مشاركة الآخرين.

**2- نمط الحياة المرتبط بالتشجيع والتعويض (المفيد اجتماعياً):** هو أسلوب الشخص السليم نفسياً، والذي يمتاز بأنه مفيد اجتماعياً ولديه القدرة على التعاون مع الآخرين والمساهمة في نشاطاتهم الاجتماعية، وهو متوافق إذ يتعامل مع المشكلات التي توجه حياته بشكل الذي يخلق منه تماسكاً في سلوكه، كذلك يسعى لتحقيق أهدافه الاجتماعية بنشاط وواقعية ويمتاز بمستوى عالٍ من النشاط والفاعلية والمصلحة الاجتماعية ويسعى لتحقيقها مع الآخرين غالباً من خلال تشجيع الآخرين والتعاون معهم.

**3- نمط الحياة المرتبط بالتغلب والسيطرة (المتسلط):** يتمثل هذا الأسلوب عند الفرد الذي لا يُعير في تصرفاته أي اعتبار للآخرين، يقوم بأعمال ضدهم فهو قد يكون قاسياً وطاغياً أو جانحاً مؤذياً ويكون في الغالب همه الوحيد كيف يحقق نجاحه ولا يهتم بالآخرين. ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالأسلوب السلطوي وعدم الاكتراث للآخرين وصولاً منه لإشباع رغباته الأساسية ولا يهتم بغيره، وقد يكون مؤذياً ويهاجم الآخرين ويمكن أن يقوم بأعمال ضدهم.

**4- نمط الحياة المرتبط بالغائية وتحقيق الأهداف (الأناني):** وهو الأسلوب الذي يتمثل في الشخصية الاحتفاظية والتملك ويكون أصحاب هذا الأسلوب غير متمتعين بمستوى من النشاط والتحكم في مواجهة

الحياة فهم يعتمدون على الآخرين من أجل إرضاء معظمهم وإن اهتمامهم الأساسي في الحياة هو اكتساب ما يحصلون عليه وهو السعي الدائم لبلوغ الأهداف.

إن أساليب الحياة التي افترضها " أدلر " في تعامل الفرد مع مشاكل الحياة الأساسية التي يتعرض لها في علاقاته بالعمل والحب والصدقة وخاصة نمط الحياة السليم أو النمط المفيد اجتماعياً يتكون من خبرة الحياة العائلية التي يعيشها الطفل حين يعامله والده باحترام واعتبار، أما الأنواع الأخرى من أساليب الحياة فهي المسيطر ويسلك صاحب هذا الأسلوب تصرفاً دون اعتبار للآخرين، وقد يكون قاسياً وطاغية أو جانحاً. أما الأسلوب الاعتمادي اعتبره " أدلر " النوع الأكثر شيوعاً بين الناس. النوع المتجنب هو النوع الذي لا يقوم صاحبه بأية محاولة لمواجهة مشاكل الحياة. إن هذه الأنواع الثلاثة الأخيرة غير مهيأة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية، فهم لا يستطيعون التعاون مع الآخرين، ويؤدي التصادم بين أساليب حياتهم والعالم الحقيقي إلى سلوك شاذ (كوري، 2011).

### البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية

تمتد جذور اليقظة العقلية في التقاليد الشرقية التأملية، وكثير ما ترتبط بالممارسات القديمة للتأمل وبخاصة في التقاليد البوذية، والفلسفة الصينية القديمة للطاوية تشينغ، التي ظهرت أول مرة منذ 2000 سنة- يبدو أنها أيضاً كانت تدمج العديد من العناصر المرتبطة باليقظة العقلية، مثل حضور الوعي لحظة بلحظة، والقبول دون إعطاء حكم. كما وصفت الطاوية تشينغ" اليقظة العقلية بأنها المسار الروحي المثالي لعيش الروح بعيداً عن معايير المجتمع وتوقعاته، ومثلت دعوة للعيش بشكل حقيقي وعفوي دون تظاهر أو تصنيع، باعتبارها وسيلة بسيطة وطبيعية ومنسجمة مع الوجود، ما يسمح للحياة أن تأخذ مسارها الطبيعي، كما أنها طريقة فعالة لتحسين القدرة الكامنة للانتباه وجعلها جزءاً من جميع جوانب الحياة. شهدت العقود الثلاث الماضية اهتماماً أكاديمياً واسعاً بالفوائد لنظرية اليقظة العقلية لما تلعبه من دور مهم في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والأكاديمية، مثل الانطواء والانغلاق الذهني والقلق، والاكنتاب

وحالات التوتر، من خلال التخلص من تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير السوية، ومعالجتها والتعايش معها، ما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد؛ إذ لم تقتصر أسباب الاهتمام باليقظة المعرفية على دورها في علاج العديد من الاضطرابات، ولكن أيضا بسبب تأثيرها في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية عند الأفراد (Brown, 2007)

وقد مرت اليقظة العقلية بمراحل عديدة في تطورها سواء بتعريفها أو إظهار مكوناتها من خلال التصورات والنظريات، أو مداخل دراستها؛ إذ جرى تقديم أكثر من نظرية لدراساتها؛ إذ يعتبر تركيز الانتباه، والمتابعة المنفتحة الصريحة، وملاحظة خبرات الفرد لحظة بلحظة بدون إصدار أحكام عليها وممارسة الشفقة، الحب والتعاطف من أهم مكونات اليقظة العقلية (Davis & Hayes, 2011).

وجرى تعريف اليقظة العقلية على أنها: الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية، القبول وعدم الحكم لتكشف التجربة لحظة بلحظة (Kabat-Zinn, 2015)، واليقظة العقلية هي: مهارة عامة مع مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، وتشمل هذه تعزيز الصحة النفسية؛ لتحسين التواصل، والتعاطف، والنمو العاطفي، وتحسين الصحة البدنية؛ وتعزيز التعلم والأداء، فهي مهارة عامة مع مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، وتشمل هذه تعزيز الصحة النفسية؛ لتحسين التواصل، والتعاطف، والنمو العاطفي، وتحسين الصحة البدنية؛ وتعزيز التعلم والأداء (Moir, 2016).

وجاء مفهوم اليقظة العقلية الذي ارتبط بميادين علم النفس والتربية والطب لمساعد الأشخاص في اختيار أنماط حياتهم في البيئة التي يعيشون فيها، وأشارت الدراسات لفعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الأبحاث بأن رفع مستوى اليقظة العقلية للأشخاص يرتبط بخفض أعراض القلق والاكتئاب والضغط النفسي والأمراض الجسمية لديهم (Carmody & Baer, 2009; Hofmann et al, 2010).

وقد كانت لانجر (Langer) من أوائل من قدمت نظريتها حول اليقظة العقلية من خلال أربعة مكونات مترابطة (البحث عن الجديد، الاندماج، وإنتاج الجديد والمرونة) تلاها محاولات لتقديم نماذج أو نظريات

أخرى مثل مكونات اليقظة العقلية لكابات- زين (Kabat- Zinn, 2015) الذي يركز على ثلاث عمليات هي: القصد، الانتباه، والاتجاه. ووفقا لنظرية لانجر في اليقظة العقلية والتي تناولت الموضوع بشكل أوسع من غيرها فركزت على عدة أبعاد بما يتوافق مع مساعدة المرشد للمسترشد اثناء تفاعلهم وهي:

(1) **التمييز "اليقظة"**: وتتمثل بدرجة تطوير المسترشد للأفكار الجديدة وطرائق النظر إلى الأشياء وتولد أفكارا جديدة، والتمييز بين الأفراد الغافلون الذين يعتمدون على البيانات القديمة. ومن طرق التفاعل مع اليقظة الذهنية: تكوين أفكار جديدة عند المسترشد وتحديث القديمة منها مع استحداث لفئات جديدة، وإعادة التفكير في وصف للأفراد والأدوات مما يعطي ذلك مزيدا من الخيارات في أداء أعمال أفضل للمسترشد.

(2) **تعديل السلوك التلقائي**: أن النظر بشكل جيد إلى الأساليب التلقائية لسلوكات المسترشد يجعله يعمل على تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

(3) **تقبل الأفكار الجديدة**: تتشكل آراء جديدة للمسترشد بناءً على الانطباعات الأولية ويصبح متمسك بها ويكون ذلك من أجل استخدام الأدوات المتاحة لتحسين مقدرة المسترشد على الفهم.

(4) **تأكيد العملية بدلا من النتيجة**: وهنا يصبح المسترشدين قادرين على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح بقبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

(5) **تقبل الشك**: يعتمد كثير من الافراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار. أما اصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، لذلك يقوم المرشد بتبنيه المسترشد تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي ليستطيع التكيف مع كل الأفراد (شاهين وريان، 2020).

بعد ذلك قدم هوسكر (Husker, 2010) نموذجة الثنائي لليقظة العقلية من خلال مكونين أساسين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. تلاه

في ظهور مكونات اليقظة العقلية وفقاً لميلر (Miller, 2011) من خلال مكونين لليقظة العقلية يتمثلان في حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية.

ولليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي (نوري, 2012):

1. تمنح اليقظة الذهنية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

2. تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

3. تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

4. تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

5. تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.

وتهدف اليقظة العقلية حسب ما ورد في البريجت وآخرون (Albrecht et al., 2012): مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً؛ تمكين الأفراد من فهم أنفسهم والآخرين بشكل أفضل والاستمتاع بحياة أكثر إرضاءً وسعادة، وتهدف إلى مساعدة الفرد على فحص تيار الظواهر التجريبية بموقف من القبول والوضوح الذي من شأنه أن يكشف عن المعرفة بأننا جميعاً واحد ومتصل ورعاية صفات مثل التعاطف والتسامح بين الأفراد، وتعزيز مشاركة الأفراد والأداء، وتحسين المناخ الاجتماعي وتعزيز مجموعة واسعة من نتائج العافية، مثل صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي، وتحسين صورة الذات والهوية ونوعية الحياة وأيضاً خفض القلق، وتعزيز القدرة على أن تصبح أكثر وعياً بالسلوك الحالي، والقيم المؤيدة

ذاتياً، ثم الالتزام بالسلوكيات التي تتوافق مع تلك القيم، وتقليل سلوكيات إيذاء النفس وتحسين التدابير من تنظيم العاطفة والعقلية.

وقد اختلف الباحثون في تحديد العناصر الأساسية لليقظة العقلية لتداخلها وتكاملها في منظومة

التجهيز الذاتي للأفراد وبعد عدة قراءات رأى جاركاسمثوي (Kamath, 2015) انها تشمل العناصر الآتية:

1- **اليقظة العقلية المعرفية:** التي تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكرهية والتجاهل؛ إذ تشير

الرغبة الى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء أكانت مادية أم غير مادية وغالبا ما تكون هذه الرغبات

مصدر للألم والمعاناة النفسية ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد الى الوفاء بها، اما الكراهية فنتج مشاعر من

الغضب والتوتر والضغط وتكون موجهة الى شخص أو موقف معين وتكون هي أيضا مصدر للمعاناة

النفسية، أما التجاهل غالبا ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة التي تقود الى جمود الانفعال.

2- **اليقظة العقلية الانفعالية:** وتهدف الى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أم سلبية، فبدون

اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكار عقلية تؤثر في انفعالات الفرد وجسمه

3- **اليقظة العقلية الجسمية:** التي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز بما

يسهم في التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة؛ إذ يعد الاسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية

الجسمية.

4- **اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية:** التي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة

ثابتة مما يحد من المعاناة لنفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.

وَجري تحديد مكونات أبعاد اليقظة العقلية من خلال الدراسات في علم النفس وتقليل الإجهاد بوصف اليقظة

بأنها مجموعة من المهارات التي يمكن تدريسها حسب لانجير ومولدوفينو (Langer & Moldoveanu, 2017)

التي تشمل:

1. **الملاحظة (المراقبة):** وتتضمن أهمية الملاحظة في جميع أوصاف اليقظة الذهنية، وتعني الاهتمام بمجموعة متنوعة من المحفزات، بما في ذلك الظواهر الداخلية، مثل الأحاسيس الجسدية والإدراك والعواطف والظواهر الخارجية، مثل الأصوات والروائح.

2. **الوصف:** اليقظة توصف الظواهر المرصودة أو وضع العلامات عليها أو ملاحظة الظواهر التي تجري ملاحظتها بدون إصدار أحكام وبدون تحليل مفاهيمي، أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3. **التصرف بوعي:** يعد عنصرًا أساسيًا في العديد من أوصاف اليقظة الذهنية ويعني الانخراط الكامل في النشاط الحالي للفرد مع الانتباه الكامل، أو التركيز مع الوعي على شيء واحد في كل مرة.

4. **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** هي قبول أو السماح أو عدم إصدار الأحكام أو عدم التقييم بشأن تجربة اللحظة الحالية. القبول دون إصدار حكم هو الامتناع عن تطبيق تسميات تقييمية مثل جيد / سيئ أو صواب / خطأ.

ويرى بير وآخرون (Beer et al., 2006) أن اليقظة العقلية تتكون من: الملاحظة أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، والوصف (وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات)، والتصرف بوعي (انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى إن كان يركز انتباهه على شيء آخر)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية).

وقد حدد بروان (Browen, 2011) مكونين - أيضًا - لليقظة العقلية، وتمثل المكون الأول في حالة الوعي (State of Awareness) كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف (Purposeful) والمركز والواعي. بينما تمثل المكون الثاني في المعالجة المعرفية لليقظة العقلية (Cognitive Processing of

(Mindfulness)، وهذا المكوّن تم فهمه غالباً على أنه ملاحظة فضولية ومحايدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر.

كما أشار براون وآخرون إلى أهم خصائص اليقظة العقلية وهي حسب براون وآخرون (Brown et al., 2007)

1- **وضوح الوعي:** إن أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمر المتعلقة به.

2- **المرونة في الوعي والانتباه:** المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية، التي تعرف بأنها المقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني بأنها المقدرة على تقديم استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.

3- **منحى الوعي بالحاضر:** فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة، بعيداً عن خبرة الحاضر الملحة، متجاهلاً الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة الذهنية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.

4- **الوعي غير التمييزي:** الاتصال المباشر بالواقع الذي يميز الوعي الواضح هو ما يشير للطبيعة غير التمييزية، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط، بل استعراضه وبنائه وتفسيره، بشكل مختلف، فاليقظة الذهنية لا تقارن أو تصنف أو تقيم أو تجتر للأحداث والخبرات المرتكزة على الذاكرة، بل تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمدخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.

5- **الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه:** أنها صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة تماماً عند معظم الناس، وتعتبر اليقظة الذهنية عن المقدرة الكامنة تلك الصفات لدى الأفراد إلا أنها تتعاون في قوتها لديهم، بحيث يمكن أن تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة.

تساعد البرامج المستندة إلى اليقظة العقلية على فهم الضغوط والعوامل المؤدية للضغوط، وتطوير استراتيجيات المواجهة الموجبة المستخدمة مثل تقديم تفسيرات وحل المشكلات التقنية التي يتمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة التعليمية، وربما هذا لا يكفي لمساعدة الفرد على العودة مرة أخرى من المواقف العصبية وتنمية الموارد النفسية مثل تطوير مفهوم الفرد عن ذاته بطريقة أكثر مرونة والثقة بالنفس وإتقانه لقدراته وتمكنه منها (Kamath, 2015).

كما أن البرامج القائمة على اليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra & Riaz, 2017).

ولذلك تعتبر ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية عاملان أساسيان للمساعدة في اجتياز المرحلة بسلام؛ إذ يشير مفهوم اليقظة إلى حالة من الانتباه والوعي بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، وأيضاً الاهتمام المعزز والوعي للتجربة والواقع الحالي (عزيز، 2017). وقد زاد الاهتمام باليقظة منذ أن جرى إدخالها لأول مرة في الطب في نهاية السبعينيات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة بهدف تقليل التوتر وتعزيز الرفاهية والتكيف مع آلامهم وتوترهم ومرضهم (Levey & Levey, 2018).

وتعتبر اليقظة العقلية حالة من الوعي الإدراك الذي يتميز به الفرد بصورة مختلفة وفعالة ومن الأفكار تلقائية أو السلوك النمطية بحيث تترك الفرد مفاتحا على الجديد وعلى كل مسير جديد مع الأخذ بعين الاعتبار السياق والهدف من كل سياق (مصطفى، 2019).

من هنا تتأتى هذه الدراسة كاستثمار لدى المطلقات حديثاً في تنمية التسامح مع ذاتهم وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لديهنّ عوضاً عن جلد الذات والضعف والتخبط في التخطيط المستقبلي لحياتهن ويتجلى ذلك في محاولة تطوير برنامج إرشادي يستند إلى اليقظة العقلية لتنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى عينة من المطلقات حديثاً، ومن ثمّ تعزيز إمكاناتهن في مواجهة التحديات وتحسينهن

ضد الضغوطات، وسيتم تناول متغيرات الدراسة المتمثلة في التسامح مع الذات، إدارة نمط الحياة، واليقظة العقلية تبعاً لتسليط الضوء على هذه المتغيرات بالتوضيح والتحليل.

من خلال استعراض الباحثة للإطار النظري السابق، يتضح مدى أهمية كل من التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة للمطلقات حديثاً؛ إذ أنهما يلعبان دوراً هاماً في مواجهة المشكلات والتحديات والمواقف المختلفة التي تواجههن، وبما أن الطلاق يُعد مرحلة جديدة في حياتهن لا بد من تصميم برنامج إرشادي يستند إلى اليقظة العقلية؛ لتحسين مرتكزات التسامح مع أنفسهن وتعزيز وعيهن بإدارة حياتهن الجديدة بشكل يسمح لهن بالمضي قدماً للتعامل مع المستقبل.

## 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تجلت مشكلة الدراسة بالنسبة للباحثة من خلال عملها الميداني مديرة مدرسة للمرحلة الأساسية الدنيا؛ إذ لاحظت ازدياداً ملحوظاً في أعداد حالات الطلاق لأولياء أمور الطلبة للسنوات الأخيرة، وانعكاس مشاعر الحزن والقلق والضغوط النفسية التي تشعر بها الأم على الطلبة بشكل مباشر أو غير مباشر وعلى سلوكهم أيضاً، فنجدهم يشعرون بالعزلة والانطواء، وتجنب التواصل اللفظي وغير اللفظي وتجنب المشاركة في الأنشطة المدرسية، وكل ذلك ينعكس على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

فقد أدركت الباحثة أن هؤلاء المطلقات بحاجة إلى برامج إرشادية لتنمية التسامح مع ذاتهن، وتعزيز إدارة نمط حياتهن، عن طريق الإرشاد القائم على اليقظة العقلية اللواتي يعانون من درجة منخفضة على مقياس التسامح مع الذات، ودرجة منخفضة أيضاً على مقياس إدارة نمط حياتهن الجديدة بعد الطلاق. ولاستراتيجيات اليقظة العقلية دور إكسابهم طرق تفكير الإيجابي ومهارات حياتية لم تكن مكتسبة لديهن سابقاً.

هناك بعض الدراسات الحديثة التي تناولت دراسة التسامح لدى المطلقات منها دراسة الرشود (2021) ودراسة المحجوب وآخرون (2020)، كما أنه من الدراسات التي تناولت نمط الحياة وإدارته لدى المطلقات دراسة قنيطة (2016) فقد اتجهت بعضها لإجراء برامج على المطلقات بينما اتبعت بعضها مناهج وصفية ارتباطية. يُذكر أن نسبة الطلاق في الأراضي الفلسطينية المحتلة خلال العام 2022، هي الأقل على مستوى العالم، إذ بلغت نسبةً إلى الزواج 10.82%، وقد بين الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني لعام (2022) أن عدد الطلاق بلغ (9564) حالة، وفي محافظات الضفة الغربية بلغ (5302) حالة وهو عدد مرتفع، كما كان منها بمحافظة القدس وحدها (699) حالة. وترصد دائرة الإرشاد الأسري في المحكمة الشرعية في رام الله بالضفة الغربية حالتي طلاق يومياً على أقل تقدير، أغلبها تتعلق بخلافات زوجية واتهامات بالخيانة على مواقع التواصل.

ومما لا شك فيه، أن المطلقة تتعرض في بداية الطلاق للعديد من الصعوبات التي تدفعها في بعض الأحيان إلى الانعزال أو الانطواء، وقد يواكب ذلك بعض الأفكار السلبية والمشوهة نتيجة الخبرة التي مرت بها، ويحتاج الإنسان بعد تعرضه لأزمة ما إلى مساعدة من المحيط به، وبخاصة إذا كانت تلك الخبرة قوية بحيث أنها تؤثر في جوانب متعددة من الحياة، وللإرشاد دوراً ضرورياً ومهماً في نقل المطلقة من مرحلة عدم التكيف والتوافق إلى مرحلة التوافق والتعايش مع الطرف الجديد، وهذا الأمر يحتاج من المطلقة إلى البدء بتعلم مهارات جديدة أو تنمية مهارات موجودة لديها ربما تساعدها في تقبل الواقع والقدرة على التعامل مع المستقبل.

ومن هنا، فإن مهارة التسامح تساعدها في النظرة الإيجابية للمواقف، بينما تقوم مهارة إدارة نمط الحياة بمساعدة المطلقة في حسن التعامل مع الظروف المستقبلية في حياتها؛ إذ تستطيع إدارة حياتها بطريقة أفضل وتكون قادرة على اتخاذ القرارات بشكل أكثر إيجابية. ويعد التسامح مع الذات خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية.

كما يسيّر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة (Smart, 1977). كما يُعد التسامح الذاتي مكوناً من مكونات السلوك الاجتماعي الإيجابي يهتم بتقدير قدرة الفرد على تحمل الآخرين، والتعامل معهم بود وسهولة وسلاسة كما أنه يعد من مخرجات النضج الأخلاقي (Guthrie, 1997).

إن مساعدة المطلقة على الوعي بطرق مناسبة تساعد في إدارة نمط حياتها يمكن أن يسهم في مساعدتها في التعامل مع حياتها والتحديات التي تواجهها بطريقة مناسبة وبما يتوافق مع نمط حياتها. أكثر المشكلات التي تعاني منها المطلقة، هي نظرة المجتمع السلبية لها، والوصمة الاجتماعية وعدم تعاون الأهل والخوف المتزايد من الأهل على المطلقة، والعزلة والتجنب وتقدير الذات المنخفض والفوضى بالحياة ومعاونة بعضهن في التعامل مع الأبناء والحقد والكره على الزوج نتيجة الطلاق، والشعور بالندم والذنب عن حياتها وعدم القدرة على إدارة حياتها بعد الطلاق بشكل مناسب.

وبناء على ما تقدم، تأتي هذه الدراسة الحالية لتحاكي فئة المطلقات حديثاً في مدينة القدس وتساعدنهم في النظر للأمور بطريقة مختلفة والاهتمام بجوانب إيجابية مثل التسامح والوعي بإدارة نمط الحياة. وتتخلص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي مستند لليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وإدارة نمط الحياة لدى عينة من المطلقات حديثاً في القدس؟

**السؤال الأول:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات التسامح مع الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات التسامح مع الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للبرنامج الإرشادي؟

**السؤال الرابع:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

**السؤال الخامس:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات التسامح والوعي بإدارة نمط الحياة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع من انتهاء البرنامج؟

**السؤال السادس:** ما حجم أثر البرنامج الإرشادي المطبق في رفع مستوى التسامح والوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في القدس؟

### 3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياسين القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي.

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور (8) أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي.

#### 4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الأتية:

1. اختبار فاعلية البرنامج المستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة لدى عينة من المطلقات حديثاً.
2. التحقق من استمرارية فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى عينة من المطلقات حديثاً.
3. التعمق في فهم تصورات المطلقات المشاركات في الدراسة حول جوانب القوة والضعف للبرنامج الإرشادي المطبق في المجموعة.
4. الكشف عن حجم الأثر للبرنامج المطبق في رفع مستوى التسامح والوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في القدس.
5. تطوير برنامج إرشادي مقنن للبيئة الفلسطينية وفاعل في تنمية التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة يمكن استخدامه من قبل المرشدين والأخصائيين في الحالات المشابهة.

#### 5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

### 5.1.1 الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في إسهامها بإثراء المعرفة العلمية حول فاعلية برامج اليقظة العقلية لفئة مجتمعية تتزايد في المجتمعات العربية والمحلية مؤخراً. وكذلك تبحث في العلاقة بين المتغيرات التي تناولتها الدراسة والأهداف البحثية المرجوة منها، فالمتغيرات التابعة (التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة) هي من المتغيرات الحديثة وثيقة الصلة بتطوير فئات مختلفة من المجتمع، وبخاصة المطلقات حديثاً، علاوة على ذلك تقدم هذه الدراسة فحصاً لنظرية حديثة من نظريات التربية وهي اليقظة العقلية ودورها في إدارة حياة الأفراد في التعامل الإيجابي مع المواقف المختلفة ما يساعد في فتح آفاقاً جديدة للبحوث والدراسات في مجال علم الإرشاد النفسي التربوي.

### 5.1.2 الأهمية التطبيقية:

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في الآتي: تعد هذه الدراسة ذات أهمية بالنسبة للمربين والمرشدين الأسريين الذين يتعاملون مع هذه الفئة من المجتمع نظراً للمشكلات التي تتعرض لها المطلقة، وتوجيه نظر القائمين على العملية الإرشادية الأسرية إلى الاهتمام بتنمية متغيرات ذات صلة بعلم النفس الإيجابي كالتسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة، والعمل على إعادة هيكلة البرامج المخصصة للمطلقات حديثاً، والمساهمة في اكتساب المطلقات حديثاً جوانب إيجابية يمكن أن تكون كفيلة بمساعدتهن في تغيير نمط حياتهن السابق، وتطوير مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة الذي يمكن استخدامه في الكشف عن بعض الجوانب الإيجابية لدى المطلقات حديثاً، كما يمكن لنتائج الدراسة الحالية أن تثير اهتمام الباحثين لإجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهدف لتحسين العملية الإرشادية الزوجية، وتنمية مهارات المرشدين والمهتمين بالشأن الزوجي بالعديد من المهارات من أجل تحسين كفاءتهم في تقديم الخدمات الإرشادية.

## 6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

**الحدود الزمانية:** طبقت هذه الدراسة في العام (2025/2024) م

**الحدود المكانية:** طبقت هذه الدراسة في مراكز حماية الأسرة (الشؤون) التابعة لمكاتب الرفاه الاجتماعي لمدينة القدس.

**الحدود البشرية:** اقتصر تطبيق الدراسة على عينة من المطلقات حديثاً\_ طلاق بائن بينونة كبرى\_ بفترة زمنية تتراوح بين عامين فدون، وأعمارهن من (25\_40) عاماً.

**الحدود المفاهيمية:** اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة فيها وهي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة والبرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية.

**الحدود الإجرائية:** استخدمت في هذه الدراسة مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة المطورت بالدراسة الحالية والبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة، ومن ثمّ، اقتصرت الدراسة على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثبات على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

## 7.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

تناولت الدراسة الحالية المفاهيم الآتية:

### 1.7.1 البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية: (Mindfulness-Based Counseling Program)

وفقاً لما جاء في يوسف (8: 2017) بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند إلى فنيات تتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، لإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات

التي يعانون منها في معترك الحياة. وجاء في (Baer et al., 2006) أنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام. أما إجرائيا فهي الدرجة التي تحصل عليها المطلقة في مقياس اليقظة العقلية والمكون من خمسة أبعاد وهي:

1. الملاحظة أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
2. الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.
3. التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
4. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

### 2.7.1 التسامح مع الذات: (self-forgiveness)

عرف سينها (Sinha, 2008) التسامح مع الذات على أنه: الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه. ويعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المطلقة على مقياس التسامح المستخدم في الدراسة الحالية .

### 3.7.1 الوعي بإدارة نمط الحياة: ( Lifestyle Management Awareness)

عرفه بارادا (Parada 2019) بأنه: "الأساليب والخطط المنظمة الدائمة ذات الهدف الثابت أو تلك الآليات المتنوعة التي يجري الاعتماد عليها بهدف الاعتقاد بوجهة نظر معينة وليست مجرد خطة عرضية استوجبها ظرف معين فتزول بزواله، بل هي خطة ثابتة ومستمرة". إجرائيا تعرف إدارة نمط الحياة بأنها الدرجة التي تحصل عليها المطلقة على المقياس المطور لأغراض الدراسة الحالية.

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

1.2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تتناول تنمية التسامح مع الذات

2.2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تتناول تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة

3.2.2 دراسات تناولت اليقظة العقلية في البرامج الإرشادية للمطلقات حديثاً

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

تناول هذا الفصل دراسات تحدثت عن التسامح مع الذات، ومن ثم تقديم دراسات ذات صلة بمتغير إدارة نمط الحياة من حيث متغيرات هذه الدراسات ودراسات تناولت استراتيجيات اليقظة العقلية، وأهدافها، والنتائج التي عبرت عنها، وكانت كالآتي:

#### 1.2.2 الدراسات المتعلقة بمتغير التسامح مع الذات

هدفت دراسة ديهجي وآخرون (Dehghi et al., 2024) إلى معرفة مدى فعالية المدخل المبني على القوة في تحمل الشدة وتحمل الإحباط لدى النساء المطلقات، وقد تم تطبيق البحث بطبيعته وشبه تجريبي في تصميمه، واشتمل على اختبار قبلي وبعدي مع مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة واحدة، مع متابعة لمدة شهرين. تألف مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات اللاتي زاروا مراكز الاستشارة في المنطقة السادسة بطهران في عام (2022)، ومن بين هؤلاء السكان، تم اختيار (40) امرأة من خلال أخذ العينات الهادفة وجرى توزيعهن عشوائيًا على مجموعتين تجريبية (20 مشاركًا) ومجموعة ضابطة (20 مشاركًا)؛ إذ خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج نهج قائم على القوة يعتمد على بروتوكول طوره درباني وبارساكيا (2022) وشملت أدوات جمع البيانات استبيان هارينجتون للتسامح مع الإحباط (2005) واستبيان سيمونز آند جار للتسامح مع الشدة (2005). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن استنتاج أن التدخل المستخدم في هذه الدراسة، أي النهج القائم على القوة كمتغير مستقل، طور وحسن بشكل كبير المتغيرات التابعة (التسامح مع الإحباط والتسامح مع الشدة).

كما هدفت دراسة غرير والعدوان (2023) إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف لدى عينة الطلبة من المتميزين في

المرحلة الأساسية العليا في الأردن. وتكونت العينة من (30) طالبة ممترة من صفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، وزعن عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. ولتحقيق أهداف الدراسة طورت مقاييس: الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف والتنمر، وجرى التأكد من مؤشرات الصدق وثبات المقاييس، وأعد برنامج مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي، المكون من (20) جلسة إرشادية، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس الوعي الذاتي والتعاطف والتسامح، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج الإرشادي. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة على مقاييس الوعي الذاتي والتعاطف والتسامح، وهذا يعني أن فعالية البرنامج الإرشادي مستمرة. وتوصي الباحثة بتطبيق برنامج العلاج الجدلي السلوكي مع فئات عمرية مختلفة بغرض التأكد من فعاليتها مع جميع الأعمار.

وهدفت دراسة هاجيجي وآخرون (Haghighi et al., 2022) إلى التحقق من فعالية علاج القبول والالتزام والعلاج السلوكي المتكامل للأزواج في تحسين العلاقة الحميمة والأداء الأسري لدى الأزواج الباحثين عن الطلاق في مدينة بوشهر، إيران في عام 2020، وكان هذا دراسة شبه تجريبية مبنية على تصميم الاختبار القبلي والبعدي مع المجموعة الضابطة؛ إذ تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين المتقدمين بطلب الطلاق في مدينة بوشهر، إيران. وتم اختيار 45 زوجًا كعينة من خلال أخذ العينات الملائمة وقُسمت عشوائيًا وبشكل متساوٍ إلى ثلاث مجموعات. واشتملت أدوات البحث على مقياس ووكر وطومسون للعلاقة الحميمة، وجهاز تقييم الأسرة ماكماستر؛ إذ أظهرت النتائج وجود فرق كبير بين مجموعتي ACT و IBCT مع المجموعة الضابطة في درجات الاختبار البعدي للعلاقة الحميمة والأداء الأسري، ولم يكن هناك فرق كبير بين ACT و IBCT في تحسين العلاقة الحميمة والأداء الأسري لدى الأزواج الباحثين عن الطلاق.

وعندما يدخل الناس في العلاقة الزوجية، تظهر الخلافات لا محالة فالتسامح مع الاختلاف ظاهرة قد يتعرض لها الكثير من الناس عندما يتزوجون حيث هدفت دراسة ميهر وآخرون (Mehar et al., 2022) إلى تقصي التجربة الحياتية للتسامح مع الاختلافات في الزوجات المرضية، وكانت الدراسة الحالية عبارة عن بحث وصفي فينومينولوجيا نفسية؛ إذ تكونت العينة من (11) شخصاً متزوجاً ممن جربوا التسامح مع الاختلاف، وجرى اختيارهم بطريقة هادفة وكرة الثلج في العام 2019-2020. جرى استخدام مقابلة شبه منظمة لجمع البيانات. استمر جمع البيانات حتى مرحلة تشبع البيانات، وبناء على نتائج هذه الدراسة فإن تجربة التسامح لها ستة مقومات هي: الحب والاحترام للزوج والأسرة، التشاور في الحياة، تقسيم الواجبات والأدوار، فهم الخلاف، الصبر والعفو، ومساندة الأزواج والعائلات. إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخلافات والخلافات بين الأزواج لا تؤدي بالضرورة إلى الصراع، بل يتم تجربة هذه الاختلافات كقبول من خلال التسامح.

وهدفت دراسة علي (2022) إلى إعداد برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة، وقياس فاعليته وتكونت مجموعة البحث من (44) طالب بالدبلوم العام في التربية شعبة التعليم العام والفني تخصص (المواد الفلسفية والاجتماعية) المجموعات الصباحية بالدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات البحث ومواده التعليمية في قائمة قيم الحوار والتسامح الواجب تلميحها لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة، واختبار مواقف قيم الحوار والتسامح، والبرنامج المقترح، وقد كشفت نتائج البحث عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مواقف قيم الحوار والتسامح لصالح التطبيق البعدي.

ويعد الأمن المجتمعي من أهم الحقوق التي يجب أن تمنحها الدول لمواطنيها ومقيميها؛ لأنه يمثل الأولوية الأولى لكل فرد في المجتمع، ويشكل الركيزة الأساسية في تحقيق الاستقرار المجتمعي الذي يعزز القدرة على تنمية المجتمعات الحديثة وبنائها، ويساهم في نشر ثقافة التسامح في المجتمع، وانطلاقاً من ذلك

نبعت فكرة هذا البحث. وتتحدد أهداف دراسة **حجازي (2022)** في إلقاء الضوء على مظاهر ضعف ممارسة التسامح، وتحديد دور تعزيز ثقافة التسامح في تحقيق الأمن المجتمعي، وصياغة برنامج للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز ثقافة التسامح كآلية لتحقيق الأمن المجتمعي اذ يعد البحث من الدراسات المستقبلية واعتمد المنهج الاستقرائي، وكانت أهم نتائجه: وجود مشكلات مترتبة على ضعف ممارسة التسامح ومنها: العنف والتعصب والمشكلات الأسرية، ضعف التوافق الذاتي مع البيئة الاجتماعية. إن تعزيز نشر ثقافة التسامح لها دور جوهري في تحقيق الاستقرار والأمن المجتمعي، وصياغة برنامج للممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتعزيز ثقافة التسامح كآلية لتحقيق الأمن المجتمعي.

**كما كان الغرض من دراسة مارادي (Maradi, 2022)** هو التحقق من مدى فعالية علاج القبول والالتزام الواقعي (RACT) في تحمل الضيق والمرونة لدى الأزواج؛ إذ جرى تطبيق غرض البحث الحالي وكان أسلوبه شبه تجريبي بتصميم الاختبار القبلي والبعدي مع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وفترة متابعة لمدة شهرين. شمل المجتمع الإحصائي للدراسة جميع النساء المطلقات اللاتي أُحِلن إلى مراكز الاستشارة الخاصة في المنطقة التاسعة بطهران، وتم اختيار 30 شخصًا عن طريق العينات المتاحة وقسموا عشوائيًا إلى مجموعة تجريبية (15 شخصًا) ومجموعة ضابطة (15 شخصًا). بعد ذلك، وقد أُجري اختبار التدخل الجماعي على أساس القبول الواقعي وعلاج الالتزام على المجموعة بناءً على الحزمة التي طورها أفشاري وآخرون (2022) إذ تضمنت أدوات البحث سيمونز وجاهر (2005) تحمل الشدة واستبيان المرونة كونور وديفيدسون (2003). توصلت نتائج الدراسة أن هناك فرقًا كبيرًا بين درجات تحمل الإجهاد والمرونة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في مراحل ما قبل الاختبار وما بعده والمتابعة. تشير نتائج تحليل النتائج إلى أن علاج القبول والالتزام الواقعي، كما كان له تأثير كبير في تحمل الشدة والمرونة لدى المجموعة التجريبية، وكانت فعالية هذا التدخل مستقرة في مرحلة المتابعة.

**كما تناولت دراسة اكهاجاري وآخرون (Akhagary et al., 2022)** التحقيق في عرض نموذج بنيوي للنتبؤ بتحمل الشدة بناءً على سمات الشخصية المظلمة والدعم الاجتماعي المتصور بوساطة أساليب الدفاع

لدى العملاء الباحثين عن الطلاق، وقد كان منهج البحث هو الارتباط التحليلي عن طريق نمذجة المعادلة الهيكلية. وقد كان المجتمع الإحصائي لهذه الدراسة هو المسترشدين الذين يطلبون الطلاق في عيادات الاستشارة الأسرية في طهران في عام 2021، إذ جرى اختيار حجم العينة المكون من (260) شخصاً باستخدام طريقة أخذ العينات المتاحة، واستخدم مقياس تحمل الشدائد لسيمونز وجاهر (2005)، ومقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد لزيمة وآخرون (1988) واستبيان آلية الدفاع لأندروز وآخرون (1993) وأظهرت النتائج أن المسارات المباشرة لسمات الشخصية والأساليب الدفاعية كانت ذات دلالة إحصائية في تحمل الشدة ولم يكن المسار المباشر للدعم الاجتماعي المتصور على تحمل الشدة مهمًا، كما كانت المسارات المباشرة لسمات الشخصية على الدعم الاجتماعي المدرك والأساليب الدفاعية (الناضجة وغير الناضجة) على تحمل الشدة ذات دلالة إحصائية، ولكن معامل السمات الشخصية لم يكن مهمًا على أسلوب الدفاع المضطرب، كما أن المسارات المباشرة للدعم الاجتماعي المدرك على أساليب الدفاع (المضطرب وغير الناضج) كانت ذات دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج أيضًا أن التأثيرات غير المباشرة للدعم الاجتماعي المتصور من خلال الدور الوسيط لأساليب الدفاع على تحمل الشدة كانت دالة إحصائية، وهذا يعد خطوة مهمة في التعرف على العوامل المؤثرة على تحمل الضائقة لدى المسترشدين الباحثين عن الطلاق.

**كما هدفت دراسة الزيدانيين والخواودة (2022) للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال والتسامح والاستقرار الزوجي لدى المعلمات المتزوجات حديثًا، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمات المتزوجات حديثًا في محافظة الزرقاء، والبالغ عددهن (80) معلمة متزوجة حديثًا، وجرى اختيار عينة قصدية بلغت (30) معلمة بطريقة قصدية، وجرى توزيعهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي. أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاتصال الزوجي والتسامح والاستقرار الزوجي في**

القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي بعد (3) أسابيع من تطبيقه.

وهدفت دراسة الرشود (2021) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالشفقة على الذات من خلال الخجل، والتسامح، لدى المطلقات حديثاً بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (100) مطلقة حديثاً -تم الطلاق منذ خمس سنوات على الأكثر، جرى تطبيق مقياس الخجل (إعداد الباحثة)، ومقياس التسامح (إعداد الباحثة) ومقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة) بعد التأكد من صلاحيتهما سيكومتريا، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتسامح لدى عينة المطلقات حديثاً، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشفقة بالذات لدى عينة المطلقات حديثاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والشفقة بالذات لدى عينة المطلقات حديثاً، وأشارت النتائج إلى إسهام الخجل والتسامح في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى المطلقات حديثاً. كما هدفت دراسة حنور وآخرون (2021) إلى تعرف مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (18) معلمة متزوجة ممن لديهن انخفاض التسامح بالمدارس الحكومية بمحافظة كفر الشيخ، وجرى تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية بناء على مقياس تشخيص التسامح (إعداد/ زينب محمود شقير 2010)، وتتراوح أعمارهم من (30-45) عاماً بمتوسط عمري مقداره 35.3889، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

كما هدفت دراسة أبو رقيقة وآخرون (2021) إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف، وتكونت عينة البحث من عينة استطلاعية قوامها (80) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية من مدرسة النجم الساطع الليبية بالصف الدراسي الثاني ومجموعة من (20) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين هما: المجموعة

التجريبية وقوامها (10) طلاب، ومجموعة ضابطة وقوامها (10) طلاب، واستخدم في البحث المنهج التجريبي، كما استخدمت الأدوات وهي: مقياس الحب (إعداد ناجية رحومة البصير، 2018، تعديل الباحثين)، مقياس التسامح (إعداد طه مطر الشمري، 2018، تعديل الباحثين)، مقياس العنف (إعداد أمل موسى حمادي، 2017، تعديل الباحثين)، استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثين)، برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف (إعداد الباحثين). وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما توصلت إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأوصى الباحثون أنه على وزارة التربية والتعليم أن تولي اهتمامها بتنمية الحب والتسامح وذلك من خلال إعداد برامج تدريبية وإرشادية وإقامة ندوات توعية وعلها جزءاً من العملية التعليمية، واشترك كل من المعلم والمتعلم فيها لما لها من أثر إيجابي فعال في المجتمع والفرد.

**كما هدفت دراسة المحجوب وزيدان وشلبي (2020) إلى تعرف فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى النساء المطلقات بمملكة البحرين. ولتحقيق الهدف استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (18) امرأة مطلقة، تراوحت أعمارهن ما بين (25-40) سنة، وجرى توزيعهن بالتساوي على مجموعتي الدراسة: الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية، مع مراعاة التجانس بين المجموعتين. وقد اختيرت أفراد عينة الدراسة من المطلقات المستفيدات من خدمات مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري في البحرين. وتمثلت أدوات الدراسة من: مقياس التسامح مع الذات والآخر إعداد عبير أنور (2010)، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المقترح إعداد الباحثون. وبعد حساب المحددات السيكومترية للأدوات وباستخدام أساليب الإحصاء اللابارمترية. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسامح مع الذات**

والآخر في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. بالإضافة إلى أنه يوجد أثر دال إيجابي للبرنامج في تنمية التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين.

كما هدفت دراسة العمرو والقرالة (2020) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (30) امرأة ممن يترددن على مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء، ومركز مؤسسة الحسين في عمان. وجرى اختيارها بطريقة قصدية؛ إذ وزعت إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (15) امرأة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد مقياس التسامح المعد من قبل هيرتلند. وتطوير مقياس للطلاق العاطفي، وبناء برنامج إرشادي وجودي مستند إلى العلاج الوجودي، وجرى التحقق من خصائصهم السيكومترية بقياس الصدق والثبات لكل منها. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس الطلاق العاطفي البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة بالعمل على تطبيق البرنامج الإرشادي الوجودي، في معالجة قضايا ومشكلات أخرى لدى تلك العينة ولعينات جديدة، كما أوصت الباحثة الاستفادة من مقاييس الدراسة، في دراسات أخرى ذات صلة من حيث متغيراتها، مثل: (العفو، التغاضي)، و(الإهمال الزوجي، الطلاق الرسمي).

كما هدفت دراسة راد وآخرون (2020) Rad et al., إلى مقارنة فعالية العلاج بالمخطط والعلاج الذي يركز على الرحمة والتسامح وتحمل الغموض لدى النساء الراغبات في الطلاق، وقد شمل المجتمع الإحصائي لهذه الدراسة جميع النساء الطالبات للطلاق اللاتي راجعن مراكز الاستشارة في نيشابور خلال الأشهر الثلاثة الثانية من عام 2018-2019. إذ جرى اختيار ستة وثلاثين من هؤلاء النساء عن طريق أخذ العينات الملائمة وجرى تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين 1 و 2 (12 موضوعاً) ومجموعة

مراقبة واحدة. وقد خضعت المجموعة التجريبية الأولى للعلاج المخطط لمدة 12 جلسة، وتلقت المجموعة التجريبية الثانية علاجًا يركز على الرحمة خلال 8 جلسات مدة كل منها 90 دقيقة، بينما جرى وضع المجموعة الضابطة على قائمة الانتظار. وجرى جمع البيانات باستخدام مقياس بولارد وأندرسون للتسامح العائلي، واستبيان ماكلين للتسامح مع الغموض. وقد أظهرت النتائج أنه بما أن مستوى التسامح وتحمل الغموض مفيد في الرحمة النفسية ويؤثر في مجال الصحة النفسية مثل التسامح وتحمل الغموض.

إن الضغوط النفسية بعد الطلاق تعيق التكيف النفسي والاجتماعي للمرأة، إذ كانت دراسة راد وآخرون (Rad et al., 2020) تهدف إلى معرفة تأثير العلاج السلوكي الجدلي (DBT) على التكيف النفسي والاجتماعي وتنظيم العاطفة المعرفية لدى النساء المطلقات، وقد أجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج شبه التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدى ومجموعة ضابطة، وشمل مجتمع البحث جميع النساء المطلقات اللاتي يعانين من مشاكل نفسية مرتبطة بالطلاق، وجرى إحالتهم إلى مراكز الاستشارة في طهران في عام 2018. وباستخدام عينة الراحة جرى اختيار (30) امرأة راغبة في المشاركة في المشروع وتقسيمهن عشوائيًا إلى تجريبية (العدد = 15) والسيطرة (ن = 15) مجموعة، وكانت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات هي مقياس التكيف النفسي والاجتماعي للمرض واستبيان تنظيم العاطفة المعرفية. ثم جرى تدخل العلاج السلوكي الجدلي للمشاركين في مجموعة التدخل لمدة عشر جلسات مدة كل منها 90 دقيقة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجات التكيف النفسي والاجتماعي وتنظيم المشاعر الإيجابية والسلبية في مجموعة التدخل. كما عزز العلاج السلوكي المعرفي التكيف النفسي والاجتماعي للنساء المطلقات في مجموعة التدخل مقارنة بأعضاء المجموعة الضابطة، تسببت هذه التقنية العلاجية انخفاض في تنظيم العاطفة المعرفية السلبية وزيادة في تنظيم العاطفة المعرفية الإيجابية بين النساء المطلقات في مجموعة التدخل.

وتناولت دراسة المبيضين والختاتنة (2020) فحص فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية التسامح وخفض الفراغ الوجودي لدى النساء المتأخرات في الإنجاب، ولتحقيق أهداف

الدراسة، جرى اختيار عينة متاحة بلغت (18) متزوجة متأخرة بالإنجاب بين سنة إلى عشر سنوات وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية (9) متزوجات متأخرات طبق عليهن البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الوجودي، و(9) متزوجات متأخرات ضمن المجموعة الضابطة لم يطبق عليهن أي تدخل إرشادي، وجرى تطوير مقياسين هما مقياس التسامح ومقياس الفراغ الوجودي، وجرى التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح وتخفيض الفراغ الوجودي لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التسامح والفراغ الوجودي بين القياسين البعدي والتتبعي.

## 2.2.2 الدراسات المتعلقة بمتغير إدارة نمط الحياة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت إدارة نمط الحياة والمواضيع المرتبطة برؤية

النساء لطريقتهم في إدارة نمط حياتهن كانت كالآتي:

تناولت دراسة بدري وآخرون (Badri et al,2025) البدء من جديد بعد الطلاق: تحليل نفسي-

اجتماعي لضغط المشاعر، الانقطاع الاجتماعي، والرفاه النفسي بين النساء في أبوظبي " ؛ إذ ركزت هذه الدراسة على أربعة تحديات رئيسية تواجه النساء المطلقات حديثاً في أبوظبي، وهي: عدم الاستقرار المالي، الضغوط العاطفية، صعوبة التكيف مع الأبوة المشتركة، وتكوين علاقات جديدة. استخدمت الباحثة بيانات من استطلاع جودة الحياة (الدورة الخامسة) الذي شمل 14,347 امرأة، وهو مسح وطني شامل. وجرى قياس التوازن النفسي الاجتماعي باستخدام مؤشرات مثل الرضا عن الحياة، الصحة النفسية، الثقة الاجتماعية، والاستقرار المالي. أبرزت النتائج أن انعدام الأمن المالي هو التحدي الأبرز والأكثر تأثيراً، وبخاصة بين النساء الأكبر سنًا والأقل تعليمًا. كما ارتبطت الضغوط العاطفية بعدم انتظام النوم، وانخفاض الثقة، وجنوح

البعض إلى طرق مواجهة رقمية. في المقابل، كانت الممارسة الدينية وسيلة دعم نفسي شائعة، خصوصًا وسط التهميش الاجتماعي.

**وتناولت دراسة السيد (2022)** التي تعتمد نمط الدراسات شبه التجريبية تهدف إلى اختبار أثر استخدام المتغير المستقل، الذي يتمثل في فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثًا، لذلك استهدفت هذه الدراسة اختبار فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثًا، وينبثق من الهدف الرئيسي مجموعة من الأهداف الفرعية التالية: اختبار فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثًا، واختبار فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات النفسية للمطلقات حديثًا، واختبار فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاقتصادية للمطلقات حديثًا. وقد استخدمت تلك الدراسة المنهج شبه تجريبي باستخدام نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات. وقد أثبتت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثًا. وقد أثبتت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثًا.

**وهدف دراسة عابدين (2019)** إلى تعرف مستوى العلاقة بين الطلاق العاطفي وأساليب الحياة السائدة لدى عينة من الأزواج والزوجات في مدينة دمشق، تكونت عينة الدراسة من (106) زوجا وزوجة من مدينة دمشق، وقد جرى استخدام مقياس أساليب الحياة ومقياس الطلاق العاطفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاق العاطفي كان متوسطا لدى أفراد العينة من الذكور والإناث، وأسلوب الحياة المتعاون هو أسلوب الحياة السائد لدى أفراد عينة الدراسة. كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة التجنبي وبين الطلاق العاطفي، وعلاقة سالبة بين أسلوب الحياة المسيطر والطلاق العاطفي

لدى الإناث من أفراد عينة الدراسة، وعلاقة سالبة بين كل من أسلوب الحياة المتعاون والمسيطر وبين الطلاق العاطفي لدى الذكور من أفراد عينة الدراسة.

وأجرت **المجروح (2015)** بدراسة هدفت إلى تعرف أسلوب الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته بالجنس، والمؤهل العلمي، والمستوى الوظيفي، والعمر، تكونت عينة الدراسة من (495) فرداً ضمن الفئة العمرية (30-60) سنة، وجرى تطوير مقياس أسلوب الحياة، وجرى التحقق من خصائصه السيكومترية، وكشفت نتائج الدراسة أن أسلوب الحياة الأكثر انتشاراً هو المستغل يليه المنتمي، وأظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل تبعاً لمتغير الجنس، والمؤهل العلمي.

أيضاً هدفت **دراسة تانج وشانج (Tang & Chang, 2015)** إلى تعرف نوع نمط الحداثة السائد لدى طلاب الجامعة في تايوان في الجانب العاطفي، تكونت عينة الدراسة من (280) طالب جامعي من ثلاث جامعات في شمال تايوان فوق سن 20 سنة، 124 طالباً و 156 طالبة، استخدمت الدراسة مقياس أسلوب الحياة، وأشارت النتائج إلى أن نمط الحياة السائد لدى عينة الدراسة بالنسبة لمتغير النوع كان به فرق كبير بين الذكور والإناث اللواتي كان لديهن نسبة (42,3%) نحو ارتباطهن بالروحانية والفضيلة والسلام والتفكير التأملي الذي يعطيهم السلام الذاتي مع أنفسهن، أما الذكور فهم غالباً يكونون أكثر نشاطاً لارتفاع نسبة المنافسة وارتفاع الحدة العاطفية لديهم.

وأجرى **رحماني وتلبسانت (Rahmani & Talepasand, 2014)** دراسة بعنوان أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على اليقظة العقلية واليوغا في تحسين نوعية الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، وهدفت الدراسة إلى اكتشاف فعالية برنامج إرشاد جمعي يعتمد على خفض الضغط النفسي من خلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية وتمارين اليوغا في التغلب على أعراض الإجهاد النفسي الشديد وتحسين مستوى الحياة لديهم. وقد اعتمدت الدراسة على تصميم كواسي التجريبي للقياسات القبلية والبعديّة (a) quasi-experimental pretest/ posttest، تكونت عينة الدراسة من (24) مريضة شخّصن على أنهن

يعانين من مرض سرطان الثدي، وتم اختيارهن من بين المريضة اللواتي راجعن مستشفى الإمام الحسين في طهران، وجرى توزيعهن عشوائياً على مجموعتين التجريبية والضابطة كما جرى تطبيق كل من مقياس الإجهاد النفسي الشديد ونوعية الحياة، وأجرى تحليل التغيرات المتعدد للقياسات المتكررة، وقد أظهرت النتائج بأن هناك أثراً وفعالية ذات دلالة إحصائية لبرنامج اليقظة العقلية المعتمد على خفض الضغط النفسي في تحسين مستوى الحياة ككل، وعلى كل من البعد المعرفي والانفعالي والاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن هناك تحسناً ملحوظاً في صورة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وهناك أثر ذو دلالة إحصائية أيضاً في تحسين نوعية الحياة في حين لم يظهر أي تغيير على أفراد المجموعة الضابطة.

**وتناولت دراسة كازاكيفيوسويت وآخرون (Kazakaviciue et al., 2013) معرفة العلاقة بين أنماط**

الحياة وأساليب حل الصراع، تكونت عينة الدراسة من (182) موظفاً استخدم الباحثون مقياس أنماط الحياة الذي يقيس أساليب: المنتمي والمسائر والمسؤول والراغب بالاعتراف والحذر، والمقياس الألماني للتعامل مع الصراع، وتم استخدام المنهج الارتباطي، ووجدت الدراسة ارتباط كل من نمطي المنتمي والمسائر إيجابياً مع أساليب المساومة مع الصراع، وارتبطت سلباً مع أسلوب حل الصراع.

**وأجرى ريحاني وطنوس (2012) دراسة بعنوان: "العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق**

والاكتئاب". تألفت عينة الدراسة من (277) طالباً وطالبة موزعين على السنوات الدراسية الأربع من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، واستخدمت الدراسة مقياس أسلوب الحياة من إعداد (Mullins et al., 1987)، ومقياس القلق من إعداد (Spielberger 1983) وقائمة بيك للاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب الحياة الأكثر انتشاراً بين أفراد عينة الدراسة هي المنتمي (87.8%) الباحث عن الاستحسان (82.9%) والمذعن (75.6%) كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أسلوب الحياة المدلل، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وبينت النتائج أيضاً ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب، وارتباط أسلوب الحياة الضحية والمنتقم إيجابياً بالاكتئاب.

وأجرى كل من الفيرسون وآخرين (Alverson et al., 2010) دراسة بعنوان تحديد العلاقة بين نمط الحياة والسلوكيات الصحية والمستوى الصحي لدى عينة من الراشدين، وتكونت عينة الدراسة من (84) فرداً تتراوح أعمارهم من (19- 64) في ولاية انديانا في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم مقياس نمط الحياة والسلوك الصحي، وآخر يقيس الحالة الصحية. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الحياة والحالة الصحية، وكما كشفت النتائج أن العلاقة بين المؤشرات الصحية والحالة الصحية أكثر من العلاقة بين نمط الحياة والحالة الصحية.

كما أجرى هيرنجتون وآخرون (Herrington et al., 2005) دراسة بعنوان: "نمط الحياة، والتأقلم، وأحداث الحياة السلبية في التنبؤ بالاضطراب العاطفي لدى المرأة الجامعية". تكونت عينة الدراسة من (435) طالبة من جامعات متعددة من مناطق مختلفة في الولايات المتحدة الأمريكية، بمتوسط عمر بلغ (27.82) عام ومن مختلف الأعراق، واستخدمت الدراسة مقياس أسلوب الحياة من إعداد (Wheeler, Kern, 1993 & Curlette)، وأظهرت نتائج الدراسة، أن الثقة بالنفس والدعم الاجتماعي بوصفهما أسلوبين للتعامل مع الضغوط النفسية، وأحداث الحياة السلبية، وأسلوب الحياة المدعن، تفسر مجتمعة ما نسبته (34%) من التباين في الاكتئاب. وفسر أسلوب الحياة المدعن منفرداً ما نسبته (12%) من التباين في الاكتئاب، في حين فسرت الثقة بالنفس بوصفها أسلوباً للتعامل مع الضغوط النفسية، وأسلوب الحياة المدعن، وأسلوب الحياة المنتمي.

## 3.2.2 برامج إرشادية

هدفت دراسة الشهري (2024) إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من المطلقات بمنطقة مكة المكرمة بمنطقة مكة المكرمة مكونة من (20) مطلقه، قسمت إلى مجموعتين متجانستين (10) من المطلقات للمجموعة التجريبية و(10) من المطلقات للمجموعة الضابطة. وقد اعتمد البحث على المنهج التجريبي طبقاً لطبيعة البحث وما يشمله

من تطبيق البرنامج المعد لهذا البحث. وقد خلصت نتائج البحث يوجد فرق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات لصالح القياس القبلي، إلى جانب وجود فرق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات لصالح المجموعة الضابطة. وأيضا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات لصالح القياس البعدي. ما انه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات.

**وهدفت دراسة الشافعي (2023) إلى بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية سيجال وزملائه في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وتبين فعاليته في خفض إخفاء الذات بأبعاده (قصور التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين) لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وقد تكونت عينة البحث التجريبية من (18) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بجامعة المنيا، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (9) مطلقات، تراوحت أعمارهن بين (28-38) عاماً، وقد جرى تطبيق مقياس إخفاء الذات لدى الطالبات المطلقات، إضافة إلى برنامج للإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية (كلاهما من إعداد الباحثة)، وقد تكون البرنامج الإرشادي من (20) جلسة، جرى تطبيقها في مدة قدرها شهران ونصف، إضافة إلى جلسة المتابعة، وتراوح زمن الجلسات بين (50-90) دقيقة. وقد أسفرت نتائج البحث إلى: إثبات فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في إخفاء الذات حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إخفاء الذات، والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كلا من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي**

لمقياس إخفاء الذات وأبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي في أثناء فترة المتابعة (شهرين ونص).

**وتناولت دراسة سليمان (2022) تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة** باستخدام أدوات تشخيص سيكومترية وإكلينيكية، مع توضيح الاتفاق والاختلاف بين هذه النتائج، وإعداد برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، والتحقق من فعاليته في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى إحدى طالبات الدراسات العليا المطلقات بجامعة الزقازيق، وجرى استخدام استمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الإكلينيكية غير المباشرة، واختبار "ساكس" لتكملة الجمل، واختبار تفهم الموضوع للكبار (T.A.T) ، ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة، والبرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، واعتمدت الدراسة على المنهج الإكلينيكي والمنهج التجريبي لدراسة الحالة، وأظهرت نتائج الدراسة اتفاق الأدوات السيكومترية والإكلينيكية في تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة، كما أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى الحالة، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

**كما هدفت دراسة باظة والعيسوي والعتار (2021) إلى تعرف فعالية برنامج سلوكي جدلي** لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، لدى عينة قوامها (15) طالبة من طالبات كلية التربية، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في تحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، واستمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

**وأجرى سيد (2021) دراسة بعنوان فعالية الارشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين** الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً. وقد هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات و وصمة الذات، وفعالية الارشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة المعاقين حركياً، ومدى استمرارية فعالية برنامج الارشاد في القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف. و تكونت العينة الإرشادية من سبعة طلبة من جامعة المنيا المعاقين

حركياً، وقد تراوحت أعمارهم بين (19-23) سنة. وقد جرى تطبيق مقياس الشفقة بالذات للمعاقين حركياً إعداد/ الباحثة، مقياس وصمة الذات لذوى الاحتياجات الخاصة إعداد/ أحمد؛ وقرنى (تحت النشر)، وبرنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية(إعداد/ الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره في خفض وصمة الذات لدى طلبة جامعة المنيا المعاقين حركياً، واتضح ذلك في القياسين البعدي والتتبعي.

**كما هدفت دراسة الجميل (2020) إلى تعرف فاعلية العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) في تغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة، وتكونت العينة من (15) طالباً، بعمر (22) سنة، توصلت النتائج إلى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة.**

وتناولت دراسة عبد اللا (2019) تعرف فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (11) مطلقة تراوحت أعمارهن الزمنية بين (24- 48) سنة بمتوسط حسابي قدره (35.37) وانحراف معياري (7.69)، وجرى التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في اليقظة العقلية، والتوجه إلى الحياة، وأعراض الشخصية التجنبية. وجرى استخدام استبيان اليقظة العقلية للعوامل الخمسة (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney) وقام الباحث بتعريبه (تعريب الباحث) ومقياس التوجه إلى الحياة (إعداد الباحث) وقائمة أعراض الشخصية التجنبية (إعداد الباحث)، وجرى تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى عينة البحث.

**كما هدفت دراسة الشاذلي (2018) إلى تعرف فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في التخفيف من الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وتكونت العينة من (12) طالبة جرى تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (ست طالبات)، ومجموعة ضابطة (ست طالبات)، واستخدم مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة (إعداد: الباحث)، وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية (إعداد:**

الباحث)، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة بأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة بأبعاده لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة بأبعاده.

**أما دراسة الفقي (2018)** هدفت إلى تعرف فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، وتعرف فعالية استمرارية التدريب، واشتملت العينة على (16) زوجة، وكشفت النتائج عن وجود فروق لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

**وهدفت دراسة عبيد (2017)** تقديم "برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور". استخدم البحث المنهج التجريبي. وتكونت أدوات البحث من مقياس حب الحياة، وبرنامج الإرشاد القائم على العلاج بالمعنى. وتمثلت عينة البحث في 20 رجل مطلق. وتناول البحث عدة نقاط رئيسية وهي، أولاً: العلاج بالمعنى (logo therapy) ثانياً: حب الحياة ويتضمن هذا المفهوم ثلاثة عوامل وهي، الاتجاه الإيجابي في الحياة، العواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة. ثالثاً: البرنامج الإرشادي من حيث: مصادر إعداده، الهدف العام، الأهداف الإجرائية ومنها " أن يتعارف أفراد المجموعة بعضهم على بعض وتوفير مناخ اجتماعي ملائم لبداية البرنامج، أن يبتكر الأفراد مسلكاً لتغيير دائرة تفاعلاتهم الاجتماعية التي اختلت"، الفنيات المستخدمة في البرنامج ومنها، الحوار السقراطي (Socratic dialogue) وتتوصل البحث إلى عدة نتائج ومنها، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة لصالح التطبيق البعدي. كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج القائم على

استخدام بعد فنيات العلاج الوجودي في تنمية حب الحياة لدي العينة التجريبية وهم من الرجال المطلقين، وامتداد أثر البرنامج بعد فترة المتابعة .

**وقام رحمانى واخرون (2015) Rahmani et al.** بدراسة بعنوان فعالية التدريب على اليقظة العقلية المستندة على خفض الضغط النفسي والتدريب على اليوغا الواعية في تحسين مستوى الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع الثاني. وقد هدفت الدراسة إلى اكتشاف فعالية التدريب على اليقظة العقلية واليوغا الواعية، في متوسط درجات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع الثاني، وقد صممت الدراسة وفقاً لتصميم كواسي التجريبي للقياسات القبلية والبعديّة ( a quasi-experimental pretest/ posttest) وبوجود مجموعة ضابطة تكونت عينة الدراسة من 24 مريضاً يعانون من مرض السكري والمحولون إلى مستشفى الإمام الحسين في طهران، وتم اختيار العينة باعتبارها عينة متيسرة حيث تم توزيع أفرادها على المجموعة التجريبية (N=12) والمجموعة الضابطة (N=12) وجرى أخذ القياسات القبلية لمستوى نوعية الحياة وبعد ذلك تلقت المجموعة التدريبية تدريباً على مهارات اليقظة العقلية وتمارين اليوغا الواعية ولمدة 8 جلسات وبعد الانتهاء من ذلك جرى أخذ القياسات البعدية وإجراء التحليل الإحصائي باستخدام نموذج تحليل التغيرات المتعدد للقياسات المتكررة. وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمستوى نوعية الحياة وذلك لصالح المجموعة التي تدرّبت على اليقظة العقلية.

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة؛ فيمكن استخلاص التعقيب على هذه الدراسات كالاتي:

تناولت بعض الدراسات السابقة متغيري الدراسة وبخاصة من الجانب الوصفي كدراسة الرشود (2021) ودراسة (Akhagary et al.,2022) في التسامح ولكن معظم الدراسات السابقة تناولت فحص فاعلية برنامج إرشادي ومنها دراسة غرير والعدوان (2023)، ودراسة الزيدانيين والخوالدة (2022) ودراسة (Maradi, 2022) وتوصلت تلك الدراسات إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لنظريات مختلفة كالتسامح

وتتميته، كما أجريت العديد من الدراسات التي تناولت إدارة نمط الحياة وكان معظمها يركز على الجانب الوصفي الارتباطي.

وتوصلت تلك النتائج إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية جوانب مختلفة مرتبطة بالنمط الحياتي، وتمتاز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يأتي:

- توظيف نظرية اليقظة العقلية كبرنامج إرشادي لدى فئة من الأفراد وهن المطلقات حديثاً وهو ما لم يسبق لأي من الدراسات السابقة تناوله.
- تطبيق برنامج إرشادي على المطلقات حديثاً.
- تناول متغيرين معا هما التسامح والوعي بإدارة نمط الحياة وهو ما لم تربطه أي من الدراسات السابقة معا.
- تطبيق الدراسة على فئة محددة في مدينة القدس.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### 1.3 منهجية الدراسة

#### 2.3 مجتمع الدراسة وعينتها (المشاركين)

#### 3.3 أدوات الدراسة

#### 1.3.3 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

#### 4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

#### 1.4.3 متغيرات الدراسة

#### 5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

#### 6.3 المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، التي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في تطوير وبناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

#### 1.3 منهجية الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية والمعلومات المراد الحصول عليها، ولتحقيق أهدافها بالشكل الذي يتضمن الدقة والموضوعية، استخدام المنهج التجريبي واتبعت الدراسة تصميم شبه تجريبي (Quasi- experimental Design) من أجل نقصي فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وباعتبار أن التصميم شبه التجريبي هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية في نتائجها.

#### 2.3 مجتمع الدراسة وعينتها (Study population and sample)

تكون مجتمع الدراسة المستهدف من جميع المطلقات حديثاً في مدينة القدس والبالغ عددهن (255) مطلقاً حسب إحصائيات المحكمة الشرعية في مدينة القدس لعام 2024.

اختيرت العينة منهم حسب المراحل الآتية:

### 1.2.3 العينة الاستطلاعية (Pilot Study)

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة، طُبّق مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، وقد بلغت (34) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس.

### 2.2.3 العينة الميدانية

وهي العينة العامة التي جرى تطبيق المقياسين عليها وقد بلغ عددها من المطلقات (120) مطلقة حديثة التي جرى الاختيار منها المطلقات حديثي الطلاق في الربع الأدنى في التسامح مع الذات وإدارة نمط الحياة؛ إذ اختيرت (30) مطلقة، ووافقت (26) منهم على المشاركة في الدراسة.

### 3.2.3 العينة المستهدفة (المشاركين): (Target Sample (Participants))

تمثل أفراد الدراسة في (26) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس، اختيرت العينة بالطريقة القصدية، وقد قسموا بالمزوجة حسب درجاتهم على المقاييس مناصفة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (13) لكل مجموعة.

### 3.3 أدوات الدراسة

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، طُورت أدوات الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، هما:

#### أولاً- مقياس التسامح مع الذات

عرف جرين وديفيز (Green & Davis, 2008) التسامح مع الذات بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح مع الذات يحاول بشكل فعّال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار

وسلوكيات أكثر إيجابية عن ردود أفعال المسيء. وستقوم الباحثة بتطوير هذا المقياس من خلال الرجوع للأدب النظري الوارد في كل من (أنور والصادق، 2010؛ المحادين، 2014؛ Hsu et al, 2024) وقد شمل المقياس في صورته الأولى (30) فقرة، وثلاثة أبعاد وهي كما يأتي:

1-التسامح مع الغموض: يهتم بالكشف عن تسامح المطلقة مع الغموض الذي تواجهه بحياتها، وعدد فقراته 10 فقرات.

2-التسامح مع الضغوط النفسية: يهتم بالتعرف على تسامح المطلقة وقدرتها على التعامل مع الضغوط النفسية باستخدام مهارة التسامح، وعدد فقراته 10 فقرات.

3-التسامح الوجداني: يُعنى بالكشف عن قدرة المطلقة على البحث عن الانفعالات الإيجابية عند التعامل مع المواقف المختلفة، وعدد فقراته 10 فقرات.

علما أن الاستجابات تكون وفق تدرج ليكرت الخماسي: (تنطبق تماما، تنطبق كثيرا، تنطبق لحد ما، تنطبق قليلا، لا تنطبق) وتصحح كالاتي: تنطبق تماما (5) درجات، تنطبق كثيراً (4) درجات، تنطبق لحد ما (3) درجات، تنطبق قليلاً (2) درجة، لا تنطبق (درجة واحدة). والملحق (أ) يوضح المقياس بالصورة الأولى.

### 1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح مع الذات

#### (أ) صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يأتي:

#### أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحتوى لمقياس التسامح مع الذات عرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من المتخصصين من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (12) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

## ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

للتحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (34) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالبُعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (1.3) يوضح ذلك:

جدول (1.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التسامح مع الذات بالبُعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل بُعد، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)

الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.59**	.32*	11	.61**	.51**	21	.59**	.42**
2	.25	-.04	12	.36*	.35*	22	.42**	.34*
3	.34*	.47**	13	.47**	.34*	23	.45**	.38*
4	.40**	.35*	14	.17	.13	24	-.23	-.166-
5	.47**	.46**	15	.90**	.79**	25	.49**	.33*
6	.19	-.26	16	.46**	.47**	26	.55**	.32*
7	.40**	.40**	17	.69**	.58**	27	.50**	.44**
8	.65**	.47**	18	.85**	.80**	28	-.27	-.33*
9	.46**	.42**	19	.72**	.71**	29	.69**	.60**
10	.42**	.02	20	.71**	.65**	30	.65**	.35*
درجة كلية للبُعد. 64**			درجة كلية للبُعد. 89**			درجة كلية للبُعد. 67**		

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05) \*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .01)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات: (2، 6، 10، 14، 24، 28)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما قيم باقي الفقرات تراوحت ما بين (0.32 - 0.90)، كما أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30 - أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرة: (2، 6، 10، 14، 24، 28)، وأصبح عدد فقرات المقياس (24) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

### ثبات مقياس التسامح مع الذات

للتأكد من ثبات مقياس التسامح مع الذات وأبعاده، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (34) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach' Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (24) فقرة، والجدول (2.3): يوضح ذلك:

جدول (2.3) قيم معامل ثبات مقياس التسامح مع الذات بطريقة كرونباخ ألفا

البُعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
التسامح مع الغموض	7	.61
التسامح مع الضغوط النفسية	9	.83
التسامح الوجداني	8	.72
المتوسط الكلي للتسامح مع الذات	24	.86

يتضح من الجدول (2.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس التسامح مع الذات تراوحت ما بين (0.61 - 0.83)، كما بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.86)؛ إذ تعد جميع هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

### ثانياً - مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، قامت الباحثة بتطوير مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة استناداً إلى الأدب النظري الذي تناول الموضوع، وبالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة هي: ومنها دراسة السميحيين (2012) وأربعة أبعاد هي:

1. المفيد اجتماعياً (The Socially Useful Type): هؤلاء الأفراد لديهم اهتمامات اجتماعية ونشاط عال، كما أنهم مهتمون بالعائلة والأصدقاء، والأمور الاجتماعية بشكل عام، يقدمون المساعدة ويدعون الآخرين، ويعملون لتحقيق التغيير السياسي والاجتماعي، وعدد فقراته 5 فقرات.
  2. الكاسب (The Getting Type): تتميز شخصية الأفراد في هذا الأسلوب بأن لديهم اهتمامات اجتماعية قليلة، ونشاطاً قليلاً، كما أنهم ينتظرون من الآخرين أن يشبعوا حاجاتهم من خلال الإحسان إليهم، وعدد فقراته 5 فقرات.
  3. المسيطر (The Ruling Type): يتصف الأفراد في الأسلوب المسيطر بأن لديهم اهتمامات اجتماعية أقل، ويكونون نشيطين، ولكن أنشطتهم تتسم بالأنانية، وعدد فقراته 5 فقرات.
  4. المتجنب (The Avoiding Type): يملك الأفراد في الأسلوب المتجنب اهتمامات اجتماعية قليلة، وأنهم يتجنبون الفشل، وذلك بالابتعاد عن الأصدقاء، وعن المجتمع ككل، كما يتجنبون العمل أو الارتباط بمهنة، وعدد فقراته 5 فقرات. والملحق (أ) يوضح المقياس بالصورة الأولى.
- علماً أن الاستجابات تكون وفق تدرج ليكرت الرباعي: (مفيد، كاسب ومسيطر ومتجنب)

### 2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة

#### أ) صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يأتي:

### أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (12) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد عدلت صياغة الفقرات.

### ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (34) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، والجدول (3.3) يوضح ذلك:

جدول (3.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=34)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة
.62**	11	.42**	1
.36*	12	.56**	2
.61**	13	.38*	3
.66**	14	.57**	4
.55**	15	.51**	5
.65**	16	.46**	6
.52**	17	.64**	7
.75**	18	.41**	8
.69**	19	.57**	9
.73**	20	.70**	10

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ ) (\*\*)

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.36 - .75)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

## ثبات مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة

للتأكد من ثبات مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (34) من المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (20) فقرة، وقد بلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (.88). وتعد هذه القيمة مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

## تصحيح مقاييس الدراسة

### أولاً: مقياس التسامح مع الذات:

تكون مقياس التسامح مع الذات في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (24)، فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد كما هو موضح في ملحق (ج)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لمفهوم التسامح مع الذات، باستثناء الفقرة: (1)، إذ عكست الإوزان عند تصحيحها، وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: تنطبق تماماً (5) درجات، تنطبق كثيراً (4) درجات، تنطبق لحد ما (3) درجات، تنطبق قليلاً (2) درجتان، لا تنطبق (1)، درجة واحدة.

### ثانياً: مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة:

تكون مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (20)، فقرة كما هو موضح في ملحق (ج)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للوعي بإدارة نمط الحياة. وقد طُلب من المستجيب تقييم كل فقرة باستخدام تدرج رباعي النطاقات: "مفيد" (4 درجات)، "كاسب" (3 درجات)، "مسيطر" (2 درجتين)، و"متجنب" (1 درجة)، بحيث تُعكس كل فقرة إحدى هذه الفئات. فعلى سبيل المثال، تضم فقرة حل المشكلات أربعة مؤشرات تعكس مدى تبني المستجيب للأسلوب التدرج الذي ينتمي إليه الفرد.

حيث كل خيار يعبر عن مدى اعتماد المستجيب على أسلوب مفيد في مواجهة المشكلات أو على السلوك الكاسب أو المسيطر أو المتجنب له.

### ثالثاً: البرنامج الإرشادي

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة خصوصاً لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة.

تكون البرنامج الإرشادي من (14) جلسة بواقع جلتين أسبوعياً، مدة كل جلسة (60-90) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، والأنشطة والواجبات البيتية المرتكزة على استراتيجيات وفنيات تستند إلى اليقظة العقلية. وبعد إعداد البرنامج بصورته الأولية، عرض على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي للتأكد من صدق البرنامج واستراتيجياته وفنياته وإجراءاته، وتقنيته للبيئة الفلسطينية ومجتمع الدراسة قبل تطبيقه على المشاركين من أجل تعرف فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس. والملحق (د) يوضح البرنامج بالصورة النهائية بعد إجراء الصدق عليه من قبل المحكمين، كما يوضح الجدول (4.3) ملخصاً مختصراً لمحتويات الجلسات الإرشادية:

#### جدول (4.3) ملخص محتويات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
1	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية والتوقعات	- بناء العلاقة الإرشادية فعالة. 2. كسر الجليد والحاجز النفسي بين المطلقات والباحثة 3. خلق جو من الألفة والمودة بين	70 دقيقة	المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية الجماعية، التعزيز الإيجابي. أنشطة التعارف، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الإنصات والصمت،

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
	وبناء الثقة	المطلقات. 4. التعرف على ماهية البرنامج الإرشادي وأهميته وفوائده وتوقعات المطلقات 5. توضيح الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بالإرشاد المستند إلى اليقظة العقلية، وأهميته في تنمية التسامح مع الذات وإدارة نمط الحياة.		الاستفسار والتفسير، القصص الهادفة، الرسم، الواجب المنزلي، التغذية راجعة.
2	التسامح مع الذات وأهميته	- التعرف على مفهوم التسامح مع الذات. - مساعدة المشاركات على تبني تصور جديد عن الذات من خلال إدراكهن بمزيد من القوة. - ربط التسامح بالأفكار الإيجابية للوصول إلى الاستقرار النفسي. - تعزيز مفهوم السلام الداخلي والمحبة الحقيقية. - أن تتعرف المشاركات إلى أهمية التسامح مع الذات.	70 دقيقة	المناقشة الجماعية، الواجب البيتي، نشاط شجرة التسامح، التغذية الراجعة، الحوار والنقاش التفسيري والشرح، مجموعات عمل مركزة، تمارين الاسترخاء. تمرين كتابة رسالة تسامح للنفس، إعادة تمثيل الذات، لعب الدور، التعهد بالتسامح، الواجبات المنزلية.
3	تطوير التسامح مع الذات	_ تطوير مفهوم التسامح مع الذات لدى المشاركات توضيح أهمية التسامح مع الذات	70 دقيقة	المحاضرة، استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه،

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
		<p>لدى المشاركات</p> <p>معرفة طريقة الوصول بوعي إلى التسامح مع الذات</p> <p>التفريق بين الندم ما هو مقبول وغير مقبول</p> <p>توضيح كيفية تصحيح اعتقاد خاطئ عن التسامح مع الذات</p>		المناقشة، الواجب البيتي
4	<b>تحقيق التسامح مع الذات</b>	<p>أن يتحسن لدى المشاركات التسامح مع الذات بما ينعكس على إنتاجيتهن.</p> <p>أن تتمكن المشاركات من معرفة متطلبات التسامح مع الذات والرضا الداخلي</p> <p>أن تتحسن لدى المشاركات التوقعات الواقعية حول التسامح مع الذات بطريقة تتناسب مع اليقظة العقلية</p> <p>أن توضح المشاركات رسائل السلام الداخلي التي تحسن من التسامح مع الذات</p> <p>أن تتمكن المشاركات من التسامح مع الماضي الذي واجهن فيه صعوبات.</p>	90 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيتي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
		أن تتمكن المشاركات من إتقان خطوات التسامح مع الذات المرتبطة باليقظة العقلية		
5	مفهوم الوعي بإدارة نمط الحياة والمشاعر بوعي	أن تعرف المشاركات مفهوم إدارة نمط الحياة أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة أن تعي المشاركات بالأبعاد المرتبطة بنمط الحياة أن تمارس المشاركات خطوات التعبير عن المشاعر أن تميز المشاركات أنواع المشاعر الإنسانية والفرق بينها أن تميز المشاركات الأمور التي تشجع أو لا تشجع عن التعبير عن المشاعر .	80 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصريف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي
6	أنواع إدارة نمط الحياة	أن تعرف المشاركات أنواع إدارة نمط الحياة أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة بين أنا والآخرين والمستقبل. أن تعمل المشاركات على تعزيز إدارة	90 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصريف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
		نمط الحياة.		
7	كيفية تحقيق إدارة نمط الحياة مع الآخرين	<p>أن تعرف المشاركات كيفية التعامل مع منغصات إدارة الحياة</p> <p>أن تطور المشاركات التواصل مع الآخرين</p> <p>أن تتمكن المشاركات من معرفة كيفية ملاحظة الآخرين بدقة.</p> <p>أن تتعرف المشاركات على آلية تحقيق التعاون والتواصل مع الآخرين</p> <p>لحل المشكلات</p> <p>أن ينمو السلوك الحضوري لدى المشاركات</p>	75 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي
8	كيفية تحقيق إدارة نمط الحياة المعرفي	<p>أن يتضح الهدف من تطبيق مهارات التكيف المعرفي لدى المشاركات .</p> <p>تدريب المشاركات على مهارات تكيفية تساعد في إيجاد معنى واضح من الوجود والحياة مع الحدث الضاغط كالطلاق.</p> <p>أن تتمدج المشاركات المهارات التكيفية.</p>	60 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المجموعات المناقشة والحوار، المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيئي
9	تحمل المسؤولية	<p>أن تتمكن المشاركات من امتلاك مظاهر أكثر لتحمل المسؤولية.</p>	60 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
	كجزء من التسامح وإدارة نمط الحياة	أن تتمكن المشاركات من امتلاك خطوات تحمل المسؤولية أن تميز المشاركات بين ما تستطيع وما لا تستطيع القيام به. أن تميز المشاركات بين ما تسيطر وما لا تسيطر عليه.		في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي
10	تحليل نمط الحياة لدى الفرد	أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لديهن إلى الأجزاء المكونة له أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لهن إلى عناصره المتناقضة.	60 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.
11	التخيل مسهما في التسامح وتعزيز نمط الحياة	أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التخيل وأهميته. أن تتمكن المشاركات من تحديد مراحل التخيل. أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع من التخيل. أن تتمكن المشاركات من تحديد استراتيجيات التخيل.	90 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي
12	التأمل مسهما في التسامح	أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التأمل وأهميته	70 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
	<b>وتعزيز نمط الحياة</b>	أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع <b>التأمل</b> . أن تتمكن المشاركات من تحديد طريقة تطوير التأمل. أن تتدرب المسترشدة على فنية التأمل المتسامي وتطبيقها.		في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي
13	<b>توظيف اليقظة العقلية لتنمية التسامح وتعزيز نمط الحياة</b>	أن تتمكن المشاركات من تنمية الملاحظة في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة. أن تتمكن المشاركات من تنمية التصرف بوعي في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة. أن تتمكن المشاركات من تنمية إصدار الأحكام في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة. أن تتمكن المشاركات من تنمية الوصف للخبرات الداخلية في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.	70 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.
14	<b>الجلسة الختامية</b>	- أن تقيم المشاركات ما تم إنجازه من البرنامج الإرشادي متحدثين عن الإيجابيات والسلبيات	60 دقيقة	الحوار، والمناقشة، التعزيز

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
		<p>أن تذكر المشاركات سلوك تم تعلمه في البرنامج.</p> <p>أن تعزز المشاركات على الحضور والمشاركة.</p> <p>الطلب من المشاركات ذكر أفكار تغيرت لديهن حول حياتهن.</p> <p>الطلب من المشاركات ذكر عوائق واجهتهن في البرنامج الإرشادي</p> <p>الطلب من المشاركات التعرف على آلية لمتابعة البرنامج.</p> <p>شكر المشاركات على مشاركتهن</p> <p>الاشتراك في حفلة بسيطة تشترك بها المشاركات وعائلتهن.</p>		

### 4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي؛ إذ استخدمت تصميم شبه تجريبي الذي يعتمد على المجموعتين

التجريبية والضابطة، قياس قبلي وبعدي ومتابعة، وأجريت القياسات الآتية لمجموعتي الدراسة:

المجموعة التجريبية: قياس قبلي - تطبيق البرنامج الإرشادي - قياس بعدي - قياس تتبعي بعد (8)

أسابيع.

المجموعة الضابطة: قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من خلال الجدول (5.3):

جدول (5.3) تصميم الدراسة

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي	
O	X	O	O	E1
-	-	O	-	C1

حيث: (E1) المجموعة التجريبية، (C1) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

### 1.4.3 متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولاً- المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية.

ثانياً- المتغير التابع (النتائج):

أ) التسامح مع الذات.

ب) الوعي بإدارة نمط الحياة.

### 5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

جرت خطوات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك

من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

2. تحديد عينة الدراسة ومن ثم تحديد عينتها واختيارها.

3. تطوير أدوات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع هذه الدراسة. والحصول على كتاب تسهيل المهمة (ملحق، ه) يوضح ذلك.
4. تطبيق مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة على العينة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.
5. تطبيق مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة على عينة ميدانية بهدف اختيار أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من ذوي الدرجات المنخفضة على مقاييس الدراسة.
6. تقسيم عينة الدراسة لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لتحقيق هدف الدراسة.
7. تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
8. تطبيق مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة على القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
9. تطبيق مقياسي التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة على قياس المتابعة للمجموعة التجريبية.
10. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب ومعالجتها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS,28).

### 6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS,28)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
  - 2- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة أو الارتباط بين الفقرة والبُعد الذي تنتمي إليه كذلك مع الدرجة الكلية لكل مقياس.
  - 3- معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

4-اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Samples t-test)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test).

5-اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA).

6-تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA).

#### الاعتبارات الأخلاقية:

جرى الالتزام بسرية المعلومات الخاصة بالنساء المطلقات واحترامهم، والحصول على موافقة ونموذج تسهيل مهمة من الجامعة، للقيام بالدراسة، ومن ثم التنسيق مع المحكمة الشرعية للحصول على نسبة المعلومات لأغراض البحث العلمي، والحصول على موافقة المطلقات المشاركات في البرنامج، والتزمت الباحثة بالمعايير الأخلاقية فيما يخص البيانات، وذلك بعدم تعديلها لخدمة أهدافها الخاصة.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

#### 1.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

##### 1.1.4 نتائج الفرضية الأولى

##### 2.1.4 نتائج الفرضية الثانية

##### 3.1.4 نتائج الفرضية الثالثة

##### 4.1.4 نتائج الفرضية الرابعة

##### 5.1.4 نتائج الفرضية الخامسة

##### 6.1.4 نتائج الفرضية السادسة

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضيتها التي جرى طرحها، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض؛ إذ عرضت في ضوء فرضيتها، ويتمثل ذلك في عرض نص الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدولة البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا يتم عرض النتائج المرتبطة بكل فرضية على حدة.

#### اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

للتأكد من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، استخدم اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، للتوزيع الطبيعي وهو اختبار ضروري بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستخدم لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلميه (Parametric Test)، أم اختبارات لا معلميه (Non Parametric Test)، إذ إن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، فقد أكد ياب وسيم (Yap & Sim, 2011) أنه يفضل استخدام اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، في حال حجم عينات (أقل أو يساوي 50). كما واستخدم اختبائي الالتواء والتفطح، والجدول (1.4) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات واختبائي الالتواء والتفطح:

جدول (1.4) نتائج اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk) واختباري الالتواء والتفطح

المتغير	المجموعة	العدد	Shapiro-Wilk	قيمة الدلالة	الالتواء	التفطح
التفكير الإيجابي بعدي	تجريبية	13	.860	.038	-	4.386
					1.585	
التفكير الإيجابي بعدي	ضابطة	13	.937	.416	-.477	.208
التسامح بعدي	تجريبية	13	.878	.068	-.769	-.444
التسامح بعدي	ضابطة	13	.957	.700	-.356	-.481

يتبين من الجدول (1.4) أن قيم الدلالة الإحصائية لاختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk) كانت باستثناء قيمة التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq .05$ )، وعلى الرغم من أن اختبار شابيرو-وليك أشار إلى انحراف طفيف لمتغير (التفكير الإيجابي بعدي) في المجموعة التجريبية ( $W = 0.860, p = .038$ )، فإن قيمتي الالتواء (-1.585) والتفطح (4.386) تقعان ضمن الحدود المقبولة التي أوصى بها فيني وديستيفانو (Finney & DiStefano, 2006)، وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات أثبتت أن اختبارات الـ (ANCOVA) تتمتع بمتانة (Robustness) تجاه الانحرافات البسيطة من التوزيع الطبيعي ما دام الانحراف لا يتجاوز حدوداً معقولة على فئات كل متغير، لذا فإن الأثر الإحصائي لهذا الانحراف الطفيف يصبح ضئيلاً (Field, 2013). وبناءً عليه يُمكن الاعتماد على الاختبارات المعلمية.

تكافؤ المجموعات لمقياس التسامح مع الذات:

للتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس التسامح مع الذات في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول (2.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس التسامح مع

الذات في القياس القبلي

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التسامح مع الغموض	تجريبية	13	2.82	.551	-1.595	.124
	ضابطة	13	3.20	.640		
التسامح مع الضغوط النفسية	تجريبية	13	3.30	.690	.638	.530
	ضابطة	13	3.08	1.050		
التسامح الوجداني	تجريبية	13	2.95	.539	-.983	.336
	ضابطة	13	3.22	.828		
التسامح مع الذات ككل	تجريبية	13	3.04	.446	-.469	.643
	ضابطة	13	3.16	.766		

يتبين من الجدول (2.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين

المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس التسامح مع الذات تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)

؛ إذ بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-.469) وبدلالة إحصائية (.643)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

#### تكافؤ المجموعات لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة:

للتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (3.4) يوضح ذلك:

جدول (3.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس الوعي بإدارة

#### نمط الحياة في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الوعي بإدارة نمط الحياة	تجريبية	13	2.47	.584	-0.943	.355
	ضابطة	13	2.72	.719		

يتبين من الجدول (3.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)؛ إذ بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-.943) وبدلالة إحصائية (.355)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

#### 1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

لفحص الفرضية الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة ( Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، والجدول (4.4) يبين ذلك:

جدول (4.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع

الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التسامح مع الغموض	قبلي	13	2.82	.551	12	-5.520	.000*
	بعدي	13	4.04	.573			
التسامح مع الضغوط النفسية	قبلي	13	3.30	.690	12	-3.833	.002*
	بعدي	13	4.31	.563			
التسامح الوجداني	قبلي	13	2.95	.539	12	-4.022	.002*
	بعدي	13	4.04	.587			
التسامح مع الذات ككل	قبلي	13	3.04	.446	12	-	.000*
	بعدي	13	4.14	.496		5.241	

القيمة الحرجة لاختبار (ت) =  $2.179 \pm$  عند درجات حرية = 12 ، \*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (4.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التسامح مع الذات وأبعاده كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، ومن ثم، وجود فروق في التسامح مع الذات لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس القبلي (3.04) وعلى القياس البعدي (4.14)، وهذه النتيجة تشير إلى أن الفروق جاءت لصالح القياس البعدي، ومن ثم، وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس.

#### 2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياسين القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، والجدول (5.4) يبين ذلك:

جدول (5.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط

#### الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الوعي بإدارة نمط الحياة	قبلي	13	2.47	.584	12	-7.250	.000*
	بعدي	13	3.68	.332			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) =  $2.179 \pm$  عند درجات حرية = 12 ، \*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ ) \*

يتضح من الجدول (5.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، ومن ثمّ، وجود فروق في الوعي بإدارة نمط الحياة لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي؛ إذ يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي (2.47) وعلى القياس البعدي (3.68)، مما يشير إلى وجود فاعليةً للبرنامج المطبق في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس.

### 3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

لفحص الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس التسامح مع الذات في القياس البعدي ونتائج الجدول (6.4) تبين ذلك:

جدول (6.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

#### التسامح مع الذات في القياس البعدي

القياس البعدي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.496	4.14	13	تجريبية
.512	3.36	13	ضابطة

يتضح من الجدول (6.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس التسامح مع الذات في القياس (البعدي)؛ إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (4.14) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.36) وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس

البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (7.4):

جدول (7.4) تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	مستوى الدلالة	$\eta^2$
القبلي (مصاحب)	.839	1	.839	3.669	.068	.138
المجموعة	4.327	1	4.327	18.916	.000*	.451
الخطأ	5.262	23	.229			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

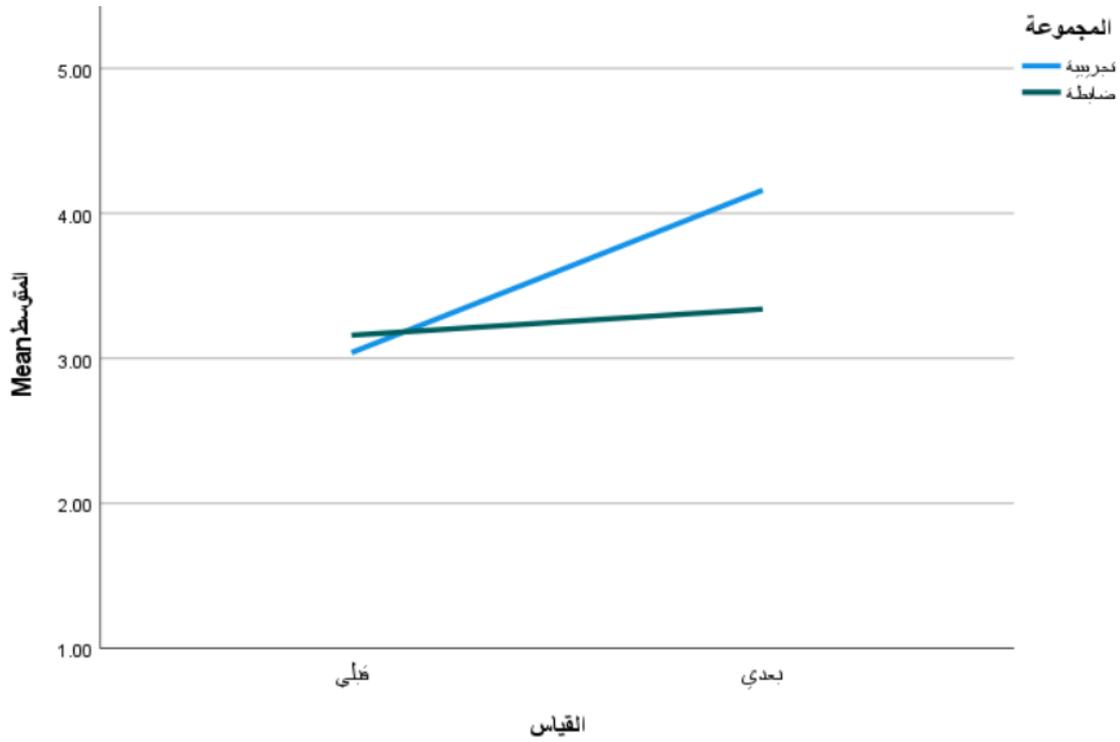
يتضح من الجدول (7.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (18.916)، بدلالة احصائية (0.000)، وحجم أثر البرنامج بلغت قيمته (.451).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8.4)، كما يوضح شكل (1) الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع الذات وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي:

جدول (8.4) المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة

القدس وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	4.16	.133
ضابطة	3.34	.133



شكل (1)

الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع

الذات وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي

يلاحظ من الجدول (8.4) ومن الشكل (1) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي

خضعت للبرنامج المطبق في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس كان الأكبر إذ

بلغ (4.16)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.34) وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة

التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج المطبق كان له فاعلية في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج قد بلغت قيمته ( $\eta^2 = .451$ )؛ ما يعني أن المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) يفسر (45.1%) من التباين في المتغير التابع (التسامح مع الذات) على الدرجة الكلية. ويُصنّف هذا الأثر باعتباره مرتفعاً وفقاً لمعيار (Lakens, 2013) لحجم الأثر الجزئي، الذي يتحدد ضمن نطاقات  $p\eta^2$  ما يأتي: أثر صغير من 0.01 إلى أقل من 0.06، أثر متوسط من 0.06 إلى أقل من 0.14، وأثر مرتفع عند 0.14 فما فوق.

كما وحُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة (تجريبية وضابطة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (9.4):

جدول (9.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً

في مدينة القدس وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح مع الغموض	تجريبية	13	4.04	.573
	ضابطة	13	3.22	.630
التسامح مع الضغوط النفسية	تجريبية	13	4.31	.563
	ضابطة	13	3.40	.481
التسامح الوجداني	تجريبية	13	4.04	.587
	ضابطة	13	3.42	.676

يظهر من الجدول (9.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية فقد أجري تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) على مجالات مقياس التسامح مع الذات، وقبل إجرائه جرى التحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity) على أبعاد مقياس التسامح مع الذات عن طريق اختبار بارتلليت (Bartlett) للكروية، إذ جاءت قيمة كاي تربيع (كا2) التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية ( $\chi^2=42.187$ ) وبدلالة إحصائية ( $p < .001$ )، ما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما تم التحقق من تجانس التباين من خلال اختبار إحصائية (Box's Test)؛ إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (.873) وهي أكبر من ( $p > .01$ )، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، والجدول (10.4) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات:

جدول (10.4) تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التسامح مع

الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	مستوى الدلالة	$\eta^2$
التسامح مع الغموض (مصاحب)	التسامح مع الغموض	.010	1	.010	.031	.862	.001
التسامح مع الضغوط النفسية (مصاحب)	التسامح مع الضغوط النفسية	.417	1	.417	1.445	.243	.064
التسامح الوجداني (مصاحب)	التسامح الوجداني	.001	1	.001	.002	.967	.000
المجموعة	التسامح مع الغموض	2.880	1	2.880	9.096	.007*	.302
Hotelling's Trace	التسامح مع الضغوط النفسية	3.447	1	3.447	11.945	.002*	.363
(F=3.820)							
P = .027, $\eta^2 = .376$	التسامح الوجداني	1.864	1	1.864	4.886	.038*	.189

التسامح مع الغموض	6.649	21	.317
التسامح مع الضغوط النفسية	6.060	21	.289
التسامح الوجداني	8.012	21	.382

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (10.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي على أبعاد مقياس التسامح مع الذات بين المطلقات حديثاً في مدينة القدس وفقاً للمجموعة؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كان الفرق الجوهري؛ فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (11.4):

جدول (11.4) المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة

القدس وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التسامح مع الغموض	تجريبية	4.01	.167
	ضابطة	3.25	.167
التسامح مع الضغوط النفسية	تجريبية	4.27	.160
	ضابطة	3.44	.160
التسامح الوجداني	تجريبية	4.04	.184
	ضابطة	3.43	.184

يتضح من الجدول (11.4) أن الفروق الجوهرية بين المتوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، قد كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس.

#### 4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي.

لفحص الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي ونتائج الجدول (12.4) تبين ذلك:

جدول (12.4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي

القياس البعدي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.332	3.68	13	تجريبية
.793	2.75	13	ضابطة

يتضح من الجدول (12.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس (البعدي)؛ إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (3.68) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.75) وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس

البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (13.4):

جدول (13.4) تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة الإحصائية	$\eta^2$
القبلي (مصاحب)	7.109	1	7.109	29.657	.000*	.563
المجموعة	3.347	1	3.347	13.961	.001*	.378
الخطأ	5.513	23	.240			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

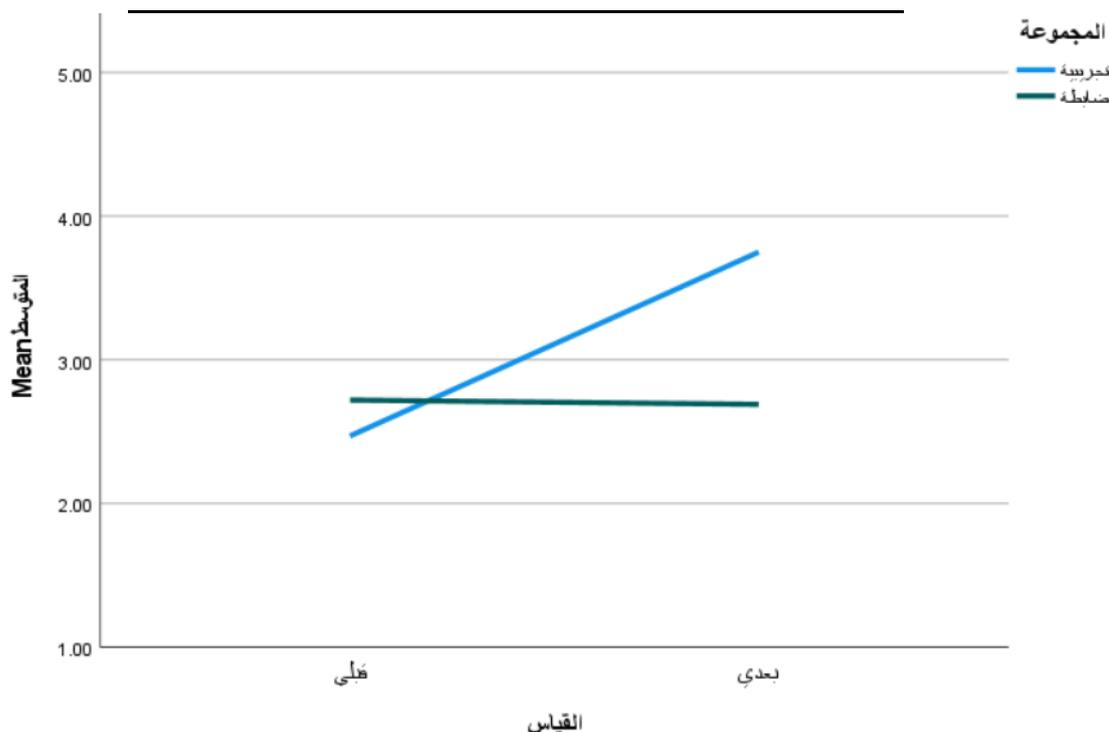
يتضح من الجدول (13.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) تعزى للمجموعة؛ إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (13.961)، بدلالة احصائية (0.001)، وحجم أثر البرنامج الإرشادي بلغت قيمته (0.378).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (14.4)، كما يوضح شكل (2) الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي:

جدول (14.4) المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في

مدينة القدس وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.75	.137
ضابطة	2.69	.137



شكل (2)

الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الوعي بإدارة

نمط الحياة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي

يلاحظ من الجدول (14.4) ومن الشكل (2) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي

استخدمت البرنامج الإرشادي المطبق في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة

القدس كان الأكبر إذ بلغ (3.75)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.69) وهذا يشير إلى أنّ الفرق

كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.378)؛ ما يعني أنّ المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) يفسر (37.8%) من التباين في المتغير التابع (الوعي بإدارة نمط الحياة) على الدرجة الكلية. ويُصنّف هذا الأثر باعتباره مرتفعاً وفقاً لمعيار (Lakens, 2013) لحجم الأثر الجزئي، الذي يتحدد ضمن نطاقات  $\eta^2 p$  ما يأتي: أثر صغير من 0.01 إلى أقل من 0.06، أثر متوسط من 0.06 إلى أقل من 0.14، وأثر مرتفع عند 0.14 فما فوق.

#### 5.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي. لفحص الفرضية الخامسة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد مقياس التسامح مع الذات والمتوسط الكلي لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ونتائج الجدول (15.4) تبين ذلك:

جدول (15.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس التسامح مع

الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التسامح مع الغموض	بعدي	13	4.04	.573	12	.430	.675
	متابعة	13	3.93	.732			
التسامح مع الضغوط النفسية	بعدي	13	4.31	.563	12	-1.270	.228
	متابعة	13	4.56	.378			
التسامح الوجداني	بعدي	13	4.04	.587	12	-2.286	.041*
	متابعة	13	4.52	.367			
التسامح مع الذات ككل	بعدي	13	4.14	.496	12	-	.240
	متابعة	13	4.37	.327		1.235	

القيمة الحرجة لاختبار (ت) =  $2.179 \pm$  عند درجات حرية = 12 ، \*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (15.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التسامح مع الذات وأبعاده باستثناء بُعد: (التسامح الوجداني) كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq .05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في التسامح مع الذات لدى أفراد الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس البعدي (4.14) وعلى القياس التتبعي (4.37)، وهذا يُشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات وأبعاده

باستثناء بُعد: (التسامح الوجداني) لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس. أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر بعد فترة المتابعة.

#### 6.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور (8) أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية السادسة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، ونتائج الجدول (16.4) تبين ذلك:

جدول (16.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس الوعي بإدارة نمط الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الوعي بإدارة نمط الحياة	بعدي	13	3.68	.332	12	-2.351	.037*
	متابعة	13	3.87	.170			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) =  $2.179 \pm$  عند درجات حرية = 12 ، \*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (16.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الوعي بإدارة نمط الحياة كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq .05$ )، ومن ثم، وجود فروق في الوعي بإدارة نمط الحياة لدى أفراد الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في

القياس البعدي (3.68) وعلى القياس التتبعي (3.87)، وهذا يُشير تحسن الدرجات على قياس المتابعة مما يعني استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس. أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية أستمروا به بعد فترة المتابعة.

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

3.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

4.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

5.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

6.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

التوصيات والمقترحات

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

تناول هذا الفصل تفسير ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ومن خلال أسئلتها، وما أُنبتق منها من فرضيات، وذلك بمقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة. وبناءً على ما ورد في الإطار النظري، وفي ضوء النتائج، وتفسيرها قامت الباحثة بصياغة التوصيات والمقترحات بما يتلاءم مع النتائج التي توصلت إليها.

#### تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

#### تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

توصلت نتائج الفرض الأول أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد حققن مستوى ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، مما يظهر نفي الفرضية من ناحية، وأن النساء المطلقات حديثاً قد أبدین تحسناً دالاً إحصائياً في التسامح مع الذات لديهن؛ إذ أن التسامح يعد عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المسيء) إلى الاستجابة الإيجابية، وفي هذا المجال يرى شقير (2010) أن الفرد المتسامح هو 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 ومتحكماً في انفعالاته وثوراته، ومحملاً للضغوط والشدائد، ومن ثمّ، المطلقة تعلمت أن يزيد لديها التسامح، فالتسامح مبدأً وقيمة إنسانية عظيمة تحمل في

تأياها معانٍ نبيلة وثمانية كونها زينة الفضائل فهي تحتل موقعاً متقدماً بين القيم الأخرى، تنقي القلب وتطهر الروح وترق لها النفس وتقرب الأشخاص من بعضهم وتجعلهم مترابطين روحياً ومعنوياً وتعزز الشعور بالرحمة والمودة والتعاطف بين الناس، وتعزز الوحدة والتماسك المجتمعي، ويتفق ذلك مع نظرية التعلم التي تركز على أن الطلاق يحدث بسبب عدم حصول كل من الزوجين على الثواب من الآخر، وشعورهما بالحرمان من إشباع حاجاتهما في الزواج، أو تعرضهما للعقاب، وبنفس الإطار يتفق ذلك مع بعض النماذج المرتبطة بالتسامح ومنها نموذج ماكلا وآخرين (McCullough et al, 1998h) الذي يركز على حدوث التسامح بين الأفراد والدور البارز الذي تؤديه منظومة الدافعية الأساسية التي تحكم استجابة الأفراد في حالة حدوث الانتهاكات بينهم. ويعزى ذلك لطبيعة البرنامج الإرشادي الحالي المستند إلى اليقظة العقلية، التي تعد وعي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية، القبول وعدم الحكم لتكشف التجربة لحظة بلحظة إذ زاد لدى المطلقات الوعي بشكل دال احصائياً، ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة ديهجي وآخرون Dehghi et al.,(2024) التي توصلت أنه يمكن استنتاج أن التدخل المستخدم في هذه الدراسة، أي النهج القائم على القوة كمتغير مستقل، طور وحسن بشكل كبير المتغيرات التابعة (التسامح مع الإحباط والتسامح مع الشدة)، كما يتفق مع نتيجة دراسة ميهر وآخرين Mehr et al.,(2022) حول تقصي التجربة الحياتية للتسامح مع الاختلافات في الزوجيات المرضية والتي أشارت نتائج هذه الدراسة فإن تجربة التسامح لها ستة مقومات هي: الحب والاحترام للزوج والأسرة، التشاور في الحياة، تقسيم الواجبات والأدوار، فهم الخلاف، الصبر والعفو، ومساندة الأزواج والعائلات. إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخلافات والخلافات بين الأزواج لا تؤدي بالضرورة إلى الصراع، بل تجري تجربة هذه الاختلافات كقبول من خلال التسامح، كما يتفق مع نتيجة دراسة علي (2022) حول إعداد برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح، التي كشفت عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مواقف قيم الحوار والتسامح لصالح التطبيق البعدي، كما يتفق مع نتيجة دراسة المحجوب وزيدان وشلبي (2020) حول تعرف فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى النساء

المطلقات التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ويعزى التحسن أيضا لطبيعة الإجراءات والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي والقائمة على اليقظة العقلية ومنها: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والشعور بباطن القدم، وفنية التأمل بالمشاعر، والنمذجة، والحوار السقراطي، ولعب الدور، والمناقشة والحوار، وفنية التخيل الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والواجبات المنزلية، كما يعزى ذلك نتيجة الجلسات الإرشادية التي جرى التفاعل فيها مع النساء المطلقات حديثا التي ركزت على مواضيع عديدة ومنها: التسامح مع الذات وأهميته، وتطوير التسامح مع الذات، وتحقيق التسامح مع الذات، وتحمل المسؤولية كجزء من التسامح، والتخيل مسهما في التسامح، والتأمل مسهما في التسامح، وتوظيف اليقظة العقلية لتنمية التسامح، ومن ثم، يجري قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

### تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياسين القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.

توصلت نتائج الفرض الثاني أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد حققن مستوى ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، مما يظهر نفي الفرضية من ناحية، وأن النساء المطلقات حديثا قد أبدین تحسنا دالا إحصائيا في إدارة نمط الحياة لديهن، ويتفق ذلك مع بعض الأطر النظرية ومنها نظرية التبادل الاجتماعي التي تركز على ما تسمى نظرية الريح النفسي في التفاعل الاجتماعي عند هومانز وزملائه، وأرجعت الطلاق إلى حرمان الزوجين أو أحدهما من الريح النفسي في

تفاعلها معاً، إذ أن نمط الحياة هو الاستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وزيادة شعور الفرد بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية وتوافقه مع المجتمع، بينما يذكر بنومي وآخرون أن نمط الحياة يمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها، ويتفق ذلك مع ما أشار له أدلر أن جميع البشر لديهم هدف مشترك وهو التطور نحو الأفضل أو النضال من أجل التفوق، لكنهم يختلفون في الأساليب التي يتبعونها لتحقيق هذا الهدف، وأن الدافع الرئيسي للإنسان هو قهر الشعور بالنقص من خلال إرادة القوة، كما يعزى التحسن بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لطبيعة تعامل الفرد مع مشاكل الحياة الأساسية التي يتعرض لها في علاقاته بالعمل والحب والصدقة وبخاصة نمط الحياة السليم أو النمط المفيد اجتماعياً يتكون من خبرة الحياة العائلية التي يعيشها الطفل حين يعامله والده باحترام واعتبار، أما الأنواع الأخرى من أساليب الحياة فهي المسيطر ويسلك صاحب هذا الأسلوب تصرفاً دون اعتبار للآخرين، وقد يكون قاسياً وطاغية أو جانحاً. أما الأسلوب الاعتمادي اعتبره " أدلر " النوع الأكثر شيوعاً بين الناس. النوع المتجنب هو النوع الذي لا يقوم صاحبه بأية محاولة لمواجهة مشاكل الحياة. إن هذه الأنواع الثلاثة الأخيرة غير مهيأة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية، فهم لا يستطيعون التعاون مع الآخرين، ويؤدي التصادم بين أساليب حياتهم والعالم الحقيقي إلى سلوك شاذ. كما يعزى التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية لطبيعة البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية التي تعد مهارة عامة مع مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، وتشمل هذه تعزيز الصحة النفسية؛ لتحسين التواصل، والتعاطف، والنمو العاطفي، وتحسين الصحة البدنية؛ وتعزيز التعلم والأداء، فهي مهارة عامة مع مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، وتشمل هذه تعزيز الصحة النفسية؛ لتحسين التواصل، والتعاطف، والنمو العاطفي، وتحسين الصحة البدنية؛ وتعزيز التعلم والأداء، كما يمكن من خلال اليقظة العقلية تحقيق العديد

من الفوائد للمطلقات ومنها أنها منحت مزيداً من التركيز، وعززت من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وحسنت من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما عززت من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، وعملت على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، ويتفق ذلك مع بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة السيد (2022) التي تعتمد نمط الدراسات شبه التجريبية تهدف إلى اختبار أثر استخدام المتغير المستقل الذي يتمثل في فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثاً؛ إذ أثبتت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثاً، كما تتفق مع نتيجة دراسة رحماني وتلبسانت (2014)، Rahmani & Talepasand، حول أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على اليقظة العقلية واليوغا في تحسين نوعية الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي والتي أظهرت النتائج بأن هناك أثر وفعالية ذات دلالة إحصائية لبرنامج اليقظة العقلية المعتمد على خفض الضغط النفسي في تحسين مستوى الحياة ككل وعلى كل من البعد المعرفي والانفعالي والاجتماعي، كما تتفق مع نتيجة دراسة الشهري (2024) حول تعرف فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من المطلقات والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات لصالح القياس القبلي، كما تتفق مع نتيجة دراسة الشافعي (2023) حول بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية سيغال وزملاءه في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية والتي أسفرت عن إثبات فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في إخفاء الذات؛ حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إخفاء الذات والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، كما تتفق مع نتيجة دراسة عبيد (2017) حول تقديم "برنامج إرشادي

قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور؛ إذ توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة لصالح التطبيق البعدي، ويعزى التحسن أيضاً لطبيعة الإجراءات والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي والقائمة على اليقظة العقلية ومنها: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والشعور بباطن القدم، وفنية التأمل بالمشاعر، والنمذجة، والحوار السقراطي، ولعب الدور، والمناقشة والحوار، وفنية التخيل الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والواجبات المنزلية، كما يتفق مع طبيعة الجلسات المتعددة التي ظهر فيها تفاعل لدى أعضاء المجموعة التجريبية ومنها ركز على العديد من المواضيع ومنها: مفهوم الوعي بإدارة نمط الحياة والمشاعر بوعي، وأنواع إدارة نمط الحياة، وكيفية تحقيق إدارة نمط الحياة مع الآخرين، وكيفية تحقيق إدارة نمط الحياة المعرفي، وتحمل المسؤولية كجزء من إدارة نمط الحياة، وتحليل نمط الحياة لدى الفرد التخيل كمساهم في تعزيز نمط الحياة، والتأمل مسهما في تعزيز نمط الحياة، وتوظيف اليقظة العقلية لتنمية تعزيز نمط الحياة، وبالتالي يتم قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع

الذات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

توصلت نتائج الفرض الثالث أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد حققن مستوى ذا دلالة إحصائية بين مقارنة مع النساء المطلقات حديثا في المجموعة الضابطة، ما يظهر نفي الفرضية الصفرية من ناحية، وأن النساء المطلقات حديثا قد أبدین تحسنا دالا إحصائيا في التسامح مع الذات لديهن، فالتسامح قيمة أخلاقية ودينية لا يمكن فهمها بعيدا عن مفهوم المحبة والإخاء، وقيمة سياسية تقبل بالحجة والاختلاف، وقيمة حقوقية تدعو لعدم التمييز والعنصرية وتحقق الحقوق والواجبات في إطار المواطنة، ويتفق ذلك مع بعض الأطر النظرية ومنها النظرية الوظيفية التي ترى أن لكل فرد في المجتمع مجموعة من الاحتياجات الغريزية والاجتماعية والعاطفية التي يسعى إلى إشباعها عن طريق النظم الاجتماعية المختلفة، واستمرار أي نظام مرهون بالوظائف لإشباع هذه الحاجات وإذا فقد هذا الجزء وظيفته انتهى الزواج، فإذا لم يستطيع الزواج تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد مثل تحقيق الاستقرار العاطفي والوجداني والإنجاب والإشباع الجنسي، سيقدر أحد الزوجين إنهاء الزواج، كما تتفق مع نموذج نموذج بامستر والذي ركز على دور الدافعية في حدوث التسامح، ويتوافر في هذا النموذج بعدان أساسيان هما: البعد النفسي والعلاقات المتبادلة، وهذا ما قام البرنامج الإرشادي بتحقيقه لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة؛ إذ استند البرنامج الإرشادي إلى اليقظة العقلية التي هدفت خلال الجلسات لتحقيق العديد من الأهداف ومنها: مساعدة المطلقات على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا، ومساعدتهن في فحص الظواهر المختلفة بحياتهن، ورعاية صفات مثل التعاطف والتسامح بينهن، وتعزيز مشاركتهن في الحياة، وتحسين المناخ الاجتماعي وتعزيز مجموعة واسعة من نتائج العافية لديهن من، مثل صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي، وتحسين صورة الذات والهوية، وتعزيز القدرة على أن تصبح المطلقات أكثر وعياً بالسلوك الحالي، ويبدو أن البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية قد ساعد في تحسين جوانب مختلفة لدى المطلقات منها الملاحظة أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، والوصف (وصف الخبرات

الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات)، والتصرف بوعي (انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية). ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة ديهجي وآخرون (Dehghi et al., 2024) حول استنتاج أن التدخل المستخدم في هذه الدراسة، أي النهج القائم على القوة كمتغير مستقل، طور وحسن بشكل كبير المتغيرات التابعة (التسامح مع الإحباط والتسامح مع الشدة). كما تتفق مع نتيجة دراسة غريير والعدوان (2023) حول الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس الوعي الذاتي والتعاطف والتسامح، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج الإرشادي، كما تتفق مع نتيجة دراسة ميهر وآخرون (Mehr et al., 2022) حول تقصي التجربة الحياتية للتسامح مع الاختلافات في الزوجيات المرضية، والتي أشارت أن تجربة التسامح لها ستة مقومات هي: الحب والاحترام للزوج والأسرة، التشاور في الحياة، تقسيم الواجبات والأدوار، فهم الخلاف، الصبر والعفو، ومساندة الأزواج والعائلات. إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخلافات والخلافات بين الأزواج لا تؤدي بالضرورة إلى الصراع، بل تجري تجربة هذه الاختلافات كقبول من خلال التسامح، كما تتفق مع نتيجة دراسة حجازي (2022) حول إلقاء الضوء على مظاهر ضعف ممارسة التسامح، التي أظهرت إن تعزيز نشر ثقافة التسامح لها دور جوهري في تحقيق الاستقرار والأمن المجتمعي، وصياغة برنامج للممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتعزيز ثقافة التسامح كآلية لتحقيق الأمن المجتمعي، كما تتفق مع نتيجة دراسة الزيدانيين والحوالدة (2022) حول الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال والتسامح والاستقرار الزوجي لدى المعلمات المتزوجات حديثا والتي أظهرت أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاتصال الزوجي والتسامح والاستقرار الزوجي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق مع نتيجة دراسة حنور وآخرين (2021) حول تعرف مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات التي أسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات، وتتفق مع نتيجة دراسة أبو رقيقة وآخرون (2021) حول الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح التي أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف، وتتفق مع نتيجة دراسة المحبوب وزيدان وشلبي (2020) حول تعرف فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى النساء المطلقات والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق مع نتيجة دراسة العمرو والقرالة (2020) حول الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء التي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق مع نتيجة دراسة راد وآخرون (Rad et al., 2020) حول معرفة تأثير العلاج السلوكي الجدلي (DBT) في التكيف النفسي والاجتماعي وتنظيم العاطفة المعرفية لدى النساء المطلقات؛ إذ توصلت إلى أن متوسط درجات التكيف النفسي الاجتماعي وتنظيم المشاعر الإيجابية والسلبية في مجموعة التدخل، كما تتفق مع نتيجة دراسة المبيضين والخاتنتة (2020) حول فحص فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية التسامح وخفض الفراغ الوجودي لدى النساء المتأخرات في الإنجاب التي توصلت إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح وتخفيض الفراغ الوجودي لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويعزى التحسن أيضا لطبيعة الإجراءات

والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي والقائمة على اليقظة العقلية ومنها: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والشعور بباطن القدم، وفنية التأمل

بالمشاعر، والنمذجة، والحوار السقراطي، ولعب الدور، والمناقشة والحوار، وفنية التخيل الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والواجبات المنزلية، كما يعزى ذلك نتيجة الجلسات الإرشادية التي جرى التفاعل فيها مع النساء المطلقات حديثا والتي ركزت على مواضيع عديدة ومنها: التسامح مع الذات وأهميته، وتطوير التسامح مع الذات، وتحقيق التسامح مع الذات، وتحمل المسؤولية كجزء من التسامح، والتخيل كمساهم في التسامح، والتأمل مسهما في التسامح، وتوظيف اليقظة العقلية لتنمية التسامح، وبالتالي يتم قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

#### تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة في القياس البعدي.

توصلت نتائج الفرض الرابع أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد حققن مستوى ذا دلالة إحصائية كن أفضل في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة في القياس البعدي، ما يظهر نفي الفرضية الصفرية من ناحية، وأن النساء المطلقات حديثا قد أبدین تحسنا دالا إحصائيا في إدارة نمط الحياة لديهن، ويتفق ذلك مع بعض الأطر النظرية ومنها النظرية البنائية الوظيفية التي ترى أن البناء الاجتماعي في حالة توازن وتماسك واعتماد متبادل بين الأجزاء، ولكل جزء من أجزاء البناء دور ووظيفة تساعد على استمرار البناء، وأن كل جزء من أجزاء البناء يؤثر ويتأثر بالنظم الاجتماعية الأخرى،

والزواج وفقا لهذه النظرية جزء من البناء الاجتماعي له عدة وظائف مهمة تساعد على استمرار المجتمع، فالبطالة وعدم الاستقرار السياسي وضعف الوازع الديني وغيرها ينعكس على الزواج ويرفع من حالات الطلاق، ومن ثمّ، يمكن أن يتحسن الأفراد عند الخضوع لبعض المساعدة والإجراءات والإرشاد؛ إذ أن نمط الفرد أو أسلوبه الشخصي والفريد في التفكير والانفعال والسلوك، والذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة، وعرفه أيضاً بأنه "استجابة الفرد المبدعة والمميزة للتجارب والخبرات الحياتية التي مر بها، التي ستؤثر لاحقاً في إدراكه لذاته ولعالمه المحيط؛ مما يؤثر في انفعالاته، ودوافعه، وسلوكه وهي نمط الحياة المرتبط بالنقص والقصور (المتجنب)، ونمط الحياة المرتبط بالتشجيع والتعويض (المفيد اجتماعياً)، و نمط الحياة المرتبط بالتغلب والسيطرة (المتسلط)، ونمط الحياة المرتبط بالغائية وتحقيق الأهداف (الأناني)، ويبدو أن البرنامج نتيجة تفاعل المطلقات معاً من ناحية ونتيجة الواجبات المنزلية من ناحية أخرى قد أسهم في تعديل نمط حياتهن وجعل النمط الاجتماعي أقرب لديهن بشكل أكبر، كما يعزى التحسن نظراً للبرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية كالملاحظة (المراقبة)، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية؛ إذ تعتبر ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية عاملان أساسيان للمساعدة في اجتياز المرحلة بسلام؛ إذ يشير مفهوم اليقظة إلى حالة من الانتباه والوعي بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، وأيضاً الاهتمام المعزز والوعي للتجربة والواقع الحالي، ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة الشهري (2024) حول التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من المطلقات، التي أشارت إلى جانب وجود فرق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة للمطلقات لصالح المجموعة الضابطة، كما تتفق مع نتيجة دراسة سليمان (2022) حول تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة باستخدام أدوات تشخيص سيكومترية وإكلينيكية والتي أظهرت فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالذنب وتحسين

التوجه نحو الحياة لدى الحالة، كما تتفق مع نتيجة دراسة عبد اللا (2019) حول تعرف فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات، التي أشارت إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى عينة البحث، كما تتفق مع نتيجة دراسة الشاذلي (2018) حول تعرف فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في التخفيف من الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة بأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق مع نتيجة دراسة الفقي (2018) حول تعرف فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات التي توصلت إلى وجود فروق لصالح القياس البعدي، ويعزى التحسن أيضا لطبيعة الإجراءات والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي والقائمة على اليقظة العقلية ومنها: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والشعور بباطن القدم، وفنية التأمل بالمشاعر، والنمذجة، والحوار السقراطي، ولعب الدور، والمناقشة والحوار، وفنية التخيل الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والواجبات المنزلية. كما يتفق مع طبيعة الجلسات المتعددة التي ظهر فيها تفاعل لدى أعضاء المجموعة التجريبية ومنها ركز على العديد من المواضيع ومنها: مفهوم الوعي بإدارة نمط الحياة والمشاعر بوعي، وأنواع إدارة نمط الحياة، وكيفية تحقيق إدارة نمط الحياة مع الآخرين، وكيفية تحقيق إدارة نمط الحياة المعرفي، وتحمل المسؤولية كجزء من إدارة نمط الحياة، وتحليل نمط الحياة لدى الفرد التخيل مسهماً في تعزيز نمط الحياة، والتأمل مسهماً في تعزيز نمط الحياة، وتوظيف اليقظة العقلية لتنمية تعزيز نمط الحياة، ومن ثم يجري قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

## تفسير نتائج السؤال الخامس ومناقشتها

### الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات التسامح مع الذات للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي.

توصلت نتائج الفرض الخامس أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد استمر لديهن التحسين في التسامح مع الذات؛ إذ لم يظهر تراجع لديهن في مستوى التسامح ، ومن ثمّ، يجري قبول الفرضية الصفرية. إذ تساعد البرامج المستندة إلى اليقظة العقلية على فهم الضغوط والعوامل المؤدية للضغوط، وتطوير استراتيجيات المواجهة الموجبة المستخدمة مثل تقديم تفسيرات وحل المشكلات التقنية التي يتمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة التعليمية، وربما هذا لا يكفي لمساعدة الفرد على العودة مرة أخرى من المواقف العصبية وتنمية الموارد النفسية مثل تطوير مفهوم الفرد عن ذاته بطريقة أكثر مرونة والثقة بالنفس وإتقانه لقدراته وتمكنه منها أهم خصائص اليقظة العقلية والتي منها: وضوح الوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه، ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة حجازي (2022) حول إلقاء الضوء على مظاهر ضعف ممارسة التسامح ، التي أشارت إن تعزيز نشر ثقافة التسامح لها دور جوهري في تحقيق الاستقرار والأمن المجتمعي، وصياغة برنامج للممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتعزيز ثقافة التسامح كآلية لتحقيق الأمن المجتمعي، كما يتفق مع نتيجة دراسة مارادي (Maradi, 2022) حول التحقق من مدى فعالية علاج القبول والالتزام الواقعي في تحمل الضيق والمرونة لدى الأزواج، التي توصلت أن هناك فرق كبير بين درجات تحمل الإجهاد والمرونة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في مراحل ما قبل الاختبار وما بعده والمتابعة، كما يتفق مع نتيجة دراسة اكهاجاري وآخرين (Akhagary et al., 2022) حول التحقق من عرض نموذج بنيوي للتعنّب بتحمل الشدة بناءً على سمات الشخصية المظلمة والدعم الاجتماعي المتصور بوساطة أساليب الدفاع

لدى العملاء الباحثين عن الطلاق والتي أظهرت أن المسارات المباشرة لسمات الشخصية والأساليب الدفاعية كانت ذات دلالة إحصائية في تحمل الشدة ولم يكن المسار المباشر للدعم الاجتماعي المتصور على تحمل الشدة مهماً، كما تتفق النتائج مع نتيجة دراسة حنور وآخرين (2021) حول تعرف مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات، التي أسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة، كما تتفق مع نتيجة دراسة أبو رقيقة وآخرين (2021) حول الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح، التي أشارت إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف، كما تتفق مع نتيجة دراسة راد وآخرين (Rad et al., 2020) حول مقارنة فعالية العلاج بالمخطط والعلاج الذي يركز على الرحمة والتسامح وتحمل الغموض لدى النساء الراغبات في الطلاق، التي أظهرت أنه بما أن مستوى التسامح وتحمل الغموض مفيد في الرحمة النفسية ويؤثر في مجال الصحة النفسية مثل التسامح وتحمل الغموض، كما تتفق مع نتيجة دراسة المبيضين والخاتنتة (2020) حول فحص فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية التسامح وخفض الفراغ الوجودي لدى النساء المتأخرات في الإنجاب، تلك التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التسامح والفراغ الوجودي بين القياسين البعدي والتتبعي، كما تتفق مع نتيجة دراسة رحمانى وتلبسانت (Rahmani & Talepasand, 2014) حول أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على اليقظة العقلية واليوجا في تحسين نوعية الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، التي أظهرت أن هناك تحسناً ملحوظاً في صورة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وهناك أثر ذو دلالة إحصائية أيضاً في تحسين نوعية الحياة في حين لم يظهر أي تغيير على أفراد المجموعة الضابطة. ويعزى المحافظة على التحسن نظراً لطبيعة التفاعل المستمر بين المطلقات من ناحية، وكذلك لطبيعة النشاطات المستخدمة في البرنامج، وكون البرنامج قائم على مجموعة من المهارات المكتسبة من قبل المطلقات وليس فقط عبارة عن معلومات.

## تفسير نتائج السؤال السادس ومناقشته

### الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الوعي بإدارة نمط الحياة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور (8) أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي.

توصلت نتائج الفرض السادس أن النساء المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي قد استمر لديهن التحسين في الوعي بإدارة نمط الحياة حيث لم يظهر تراجع لديهن في مستوى الوعي بإدارة نمط الحياة وبالتالي يتم قبول الفرضية الصفرية. إذ يُعبر نمط الحياة عن الأسلوب الذي ينمو مع الفرد تدريجياً، الذي يدور حول التفوق وتحقيق الذات، ولكل فرد أسلوب خاص به في أي منحى من مناحي الحياة سواء العملية أم الاجتماعية؛ إذ أن نمط الحياة يدل على الشخصية الإنسانية من حيث تنظيمها واتساقها وتفردتها، فيعتقد أن كل الأهداف النهائية تدور أساساً نحو التفوق كما يمكن لنمط الحياة أن يشكل سلوك الفرد، ودوافعه، ومشاعره، وعملياته المعرفية، كما يمكنه أن يمنع أو يزيد من مساهمته في بناء المجتمع، ويؤثر أيضاً في نمط استجابته للضغوط النفسية، وهذا يتفق مع البرنامج الإرشادي الحالي الذي كان من خصائصه: وضوح الوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، ومنحى الوعي بالحاضر، والوعي غير التمييزي، والاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه، ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة الشافعي (2023) حول بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية سيجال وزملائه في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، التي أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كلا من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس إخفاء الذات وأبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي في أثناء فترة المتابعة (شهرين ونص). كما يتفق مع نتيجة دراسة سليمان (2022) حول تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة باستخدام أدوات تشخيص سيكومترية وإكلينيكية، الذي أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة، كما يتفق مع نتيجة دراسة الشاذلي (2018) حول تعرف فاعلية

التدريب على اليقظة العقلية في التخفيف من الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات الذي أشار إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوصمة الاجتماعية المدركة بأبعاده، كما يتفق مع نتيجة دراسة الفقي (2018) حول تعرف فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات الذي أشار إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، كما يتفق مع نتيجة دراسة عبيد (2017) حول تقديم "برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور والذي أظهرت النتائج فيه فاعلية البرنامج القائم على استخدام بعد فنيات العلاج الوجودي في تنمية حب الحياة لدى العينة التجريبية وهم من الرجال المطلقين، وامتداد أثر البرنامج بعد فترة المتابعة. ويعزى المحافظة على التحسن نظرا لطبيعة التفاعل المستمر بين المطلقات من ناحية، وكذلك لطبيعة النشاطات المستخدمة في البرنامج، وكون البرنامج قائم على مجموعة من المهارات المكتسبة من المطلقات وليس فقط عبارة عن معلومات.

## التوصيات والمقترحات

### أولاً- توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن التوصية بما يأتي:

- 1-مساعدة المطلقات من خلال البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة كونه من العوامل المهمة المهمة الإيجابية لديهن
- 2-تطبيق البرنامج الإرشادي على المطلقات حديثا لمساعدتهن في التكيف مع الحياة الجديدة.
- 3-تدريب المرشدين القائمين في المراكز الإرشادية الأسرية على فنيات البرنامج الحالي.
- 4-متابعة المطلقات في المجموعة الضابطة لتقديم خدمات إرشادية لهن مرتبطة بالتسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة.
- 5-تقديم دعم مجتمعي متكامل نفسي واجتماعي وصحي يراعي احتياجات المطلقات ويساعدهن على بناء نمط حياة صحي وإيجابي.
- 6-توظيف وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي حول أهمية اليقظة العقلية وأثرها في التوازن النفسي بعد الطلاق.
- 7-دمج مفاهيم اليقظة العقلية والتسامح مع الذات ضمن المناهج في تخصصات الارشاد وعلم النفس.

### ثانياً- مقترحات الدراسة:

استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها وخبرة الباحثة، يمكن اقتراح الآتي:

- 1-فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات حديثا.
- 2-مقارنة بين التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة بين المطلقات حديثا وقديما.
- 3-دراسة مقارنة بين مستوى التسامح مع الذات والوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقين والمطلقات.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية

قائمة المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع باللغة العربية

أبو أسعد، أحمد (2021) سيكولوجية المشكلات الأسرية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو رقيقة، مها وإبراهيم، أسماء وسليمان، سناء. (2021). برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب

المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف. مجلة بحوث، جامعة عين شمس، 1(4): 144-184.

أدلر، ألفريد (2005). معنى الحياة. ترجمة: عادل نجيب بشري، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

ألبرت، كارل (2014). أنماط الشخصية أسرار وخفايا. ترجمة: حسين محمد حمزة. عمان: دار كنوز

المعرفة للنشر والتوزيع.

أنور، عبير والصادق، فاتن (2010). دور التسامح والتعاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب

الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في علم النفس، 9(3)، 491-

571.

باطة، أمال عبد السميع، العيسوي، السيد جمعة أحمد، & العطار، محمود مغازي. (2021). فعالية برنامج

سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى الأمهات الجامعيات. مجلة كلية التربية، جامعة كفر

الشيخ، (103)21، 170.151-

الجميل، زهراء عبد المهدي محمد علي. (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي

(اليقظة العقلية) لتغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة. مجلة الآداب، (134)، 410.383-

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2022). وقوعات الطلاق المسجلة في فلسطين حسب نوع الطلاق والمحافظة: رام الله: فلسطين.

حجازي، هدى. (2022). نحو برنامج للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز ثقافة التسامح كآلية لتحقيق الأمن المجتمعي. الفكر الشرطي، القيادة العامة لشرطة الشارقة، 31(120): 121-167.

حنور، قطب والدوانسي، ايناس والسماحي، فريدة. (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 101: 257-280.

الخالدي، عطا الله. (2008). الإرشاد والعلاج النفسي النظرية والتطبيق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الختاتنة، براءة (2015) معنى الحياة لدى العاملين في وزارة الصحة وعلاقته بأسلوب الحياة لديهم في محافظة الكرك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الخطيب، منى. (2019). الإرشاد الأسري ومشكلات المرأة بعد الطلاق. عمان: دار الفكر.

دغوش، نورة. (2022) اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة محمد خيضر، سكرة، الجزائر.

الدليمي، صالح. (2023). دور التسامح في تعزيز الوحدة والتماسك المجتمعي دراسة نظرية تحليلية. مجلة الآداب، 144: 269-298.

دورتيه، جانب فرنسوا (2009). معجم العلوم الإنسانية. ترجمة: جورج كنورة، أبو ظبي: كلمة ومجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

الرشود، ندى. (2021). الخجل والتسامح كمنبئات بالشفقة على الذات لدى المطلقات بمدينة الرياض. مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية، جامعة بيشة، 9: 300-334.

ريحاني، سليمان وطنوس، عادل (2012). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(3)، 60-88.

الزيدانيين، فداء والخوالدة، صالح. (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج ساتير في تحسين أنماط الاتصال والتسامح والاستقرار الزوجي لدى المعلمات المتزوجات حديثاً. رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.

سلامة، كمال. (2024). الإرشاد الزوجي طرق الاختيار، مشكلات الزواج، تطبيقات ارشادية، عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.

سليمان، عبده (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات: دراسة حالة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 46(3)، 387-482.

السميحيين، فادية (2012). الرضا الحياتي وعلاقته بأنماط الشخصية والترتيب الولادي من وجهة نظر أدلر لدى المراهقين في مدارس تربية البادية الجنوبية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك

السميحيين، فاديه (2012). الرضا الحياتي وعلاقته بأنماط الشخصية والترتيب الولادي من وجهة نظر أدلر لدى المراهقين في المدارس الثانوية في تربية البادية الجنوبية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

سيد، سعاد كامل قرني. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، 91(91)، 2422. doi: 10.21608/edusohag.2021.1944292357

السيد، عبير (2022). فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثاً. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، الجمعية العربية للتنمية البشرية والبيئية*، 10(4)، 107-136.

الشاذلي، وائل (2018). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا. *الثقافة والتنمية، جمعية الثقافة من أجل التنمية*، 19(130)، 345-428.

الشافعي، نهلة (2023). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، 34 (133)، 94-184.

شاهين، محمد وريان، عادل (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني*، 8(14)، 1-13.

الشخانية، أحمد (2010). أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

شقير، زينب (2010). *مقياس تشخيص التسامح*. كراسة التعليمات، القاهرة.

الشهري، يزيد (2024). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى المطلقات بمنطقة مكة المكرمة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، 189، 161-200.

صالح، عياد (2014). أساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى معلمي مرحلة الدراسة الابتدائية، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، 39(4)، 277-300.

الطيب، نوال. (2023). التسامح الإسلامي وأثره في التعايش السلمي وبناء المجتمعات. المجلة العربية للدراسات الإسلامية والشعرية، 22: 261-287.

عابدين، رعد. (2019). مستوى الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى عينة من الأزواج والزوجات في مدينة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 41(61)، 11-48.

عباس، راوية. (2013). الزواج الأزمة والحل. مصر، الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

عبد العال، تحية محمد ومظلوم، مصطفى علي (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، مجلة كلية التربية، بنها، 2(93): 106-107.

عبد اللا، محمد (2019). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جذلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 60، 179-245.

عبيد، معتز (2017). برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 52، 61-141.

عزيز، رائد (2017). **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية

العكيلي، احمد (2010). **اتجاهات طلبة الجامعة نحو أساليب الحياة في الغرب**. **مجلة الآداب**، جامعة بغداد، 92، 541-603.

علي، إيمان (2022). **فاعلية برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة**. **المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية**، جامعة القاهرة، 12: 35-123.

علي، حسن (2014). **المدخل المعاصر لمفاهيم ووظائف النشأة والتربية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العمرو، نادية والقرالة، عبد الناصر (2020). **فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن**. رسالة دكتوراه، جامعة مؤتة، الكرك.

العنبر، سليم (2023). **توظيف تقنية نظم المعلومات الجغرافية GIS لتحليل ظاهرة الطلاق في قضاء الزبير لعام 2022م**. **مجلة الدراسات المستدامة**، ملحق 5: 1140-1157.

غربي، محمد وقلواز، إبراهيم (2019). **النظرية البنائية الوظيفية: نحو رؤية جديدة لتفسير الظاهرة الاجتماعية**. **مجلة التمكين الاجتماعي**. جامعة عمار ثليجي الأغواط - مخبر التمكين الاجتماعي والتنمية المستدامة في البيئة الصحراوية، 1(3)، 162-185.

غريب، ساجدة والعدوان، فاطمة (2023). **فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن**. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 31(3): 369-426.

الفتي، آمال إبراهيم. (2018). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 29(116)، ج 1، 48-1 . doi: 48-1 .

10.21608/jfeb.2018.61593

قنيطرة، سهاد (2016). التفاؤل-التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

المبيضين، آيات والخاتنتة، سامي (2020). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية التسامح وخفض الفراغ الوجودي لدى النساء المتأخرات في الإنجاب. رسالة دكتوراه، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن.

المجروح، فادية. (2015). أسلوب الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، جامعة عمان العربية.

المجنوني، منى والراقي، اريج. (2023). تأثير التقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية في المجتمع السعودي. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 28: 405-450.

المحادين، رائدة (2014). فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك" سورة يوسف أنموذجاً. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة

المحجوب، سامي وزيدان، عصام وشلبي، امينة (2020). فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، 57: 195-223.

محسن، سميح (2003). التسامح: مقاربات تاريخية ومفاهيمية مجلة التسامح، (3):1-12.

محمود، فرحاتي السيد محمود (2009). **تفاؤل الأطفال**، المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

المدوح، مرتضى. (2021). كثرة الطلاق في المجتمع أسبابه وآثاره وعلاجه: دراسة فقهية واجتماعية، **مجلة**

**الكلية الإسلامية الجامعة**، 59: 505-532.

منظمة الصحة العالمية (2005). **طب المجتمع** بيروت: أكاديميا.

الناهي، بتول (2001). **أثر الإرشاد النفسي في تعديل أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة (دراسة تجريبية)**.

أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة البصرة.

نوري، أسماء طه. (2012). **أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من**

**كليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية**، 18(18)، 206-235.

الين، بيم (2009). **نظريات الشخصية الارتقاء والنمو**. ترجمة: كفاي، علاج الدين والنيال، مايسة. عمان:

دار الفكر للنشر والتوزيع.

يوسف، دلال (2017). **قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ**

**المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بثانوية حي القطب بالمسيلة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة

محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجزائر.

يونس، إبراهيم (2021). **فعالية العلاج الأسري متعدد الأبعاد في تعزيز التسامح لدى أسرة مهددة**

**بالانفصال**. "دراسة حالة". **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 133: 139-191.

- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: A Literature Review. **Australian Journal of Teacher Education**, 37(12).
- Alverson, E., Kessler, M., Theresa, A. (2010). Relationships between lifestyle, health behaviors, and health status outcomes for underserved adults. **Journal of the American Academy of Nurse Practitioners**.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. **Journal of Marriage and Family**, 72(3), 650–666
- Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Yang, G., Albahar, M., Yaaqeib, S., Alrashdi, A., & Alsawai, A. (2025). Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi. **Psychiatry International**, 6(2), Article 69. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020069>
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyers, J & Toney. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness Assessment, 13(1), 27-45.
- Barbee, K. (2008). **Agreeableness Facets and Forgiveness of Others**. Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin**, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beer, S., et al. (2006) **The Five Faces of Mindfulness Questionnaire**. Translated and legalized: Riyadh Al-Assimi (2014). Professor of Psychotherapy. (In Arabic)
- Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bus hnel, D. M. (2000) Validation of the United States versionofthe world health organization quality of life (WHOQOL) measurement. **Journal of Clinical Epidermal**, 53, 1-12.
- Brown, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.
- Brown, K. Rayan, R and Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundational and evidence for its salutary effect. **Psychological Inquiry**, 8(4), 211-237.
- Carmody, J, & Baer A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. **J Clin Psychol**. 65:627–638.

- Clark, G, & Tickell, A. (2005). Environment and Planning A: Economy and Space. **Sage Journals**, 37(11), <https://doi.org/10.1068/a38271>
- Couples Therapy on Intimacy and Family **Functioning in Divorce-seeking Couples**, 12(3), <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.12.3.1972.1>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). Acceptance and mindfulness in the treatment of anxiety and depression: A preliminary meta-analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 79(1), 29–39. <https://doi.org/10.1037/a0022415>
- Dehghi, M., Kechui, A., Mosa, T., & Heidari, F. (2024). Examining the Effect of a Strength-Based Approach on Distress Tolerance and Frustration Tolerance in Divorced Women, **KMAN Publication Inc** , DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.3>
- Enright, R., Al-mabuk, R., Conroy, P, & Eastin, D. (1991). **The moral development of forgiveness**, Handbook of moral behavior and development (pp.123-151) Chapter: The moral development of forgiveness, Publisher: Erlbaum, Editors: William
- Frisch, M. (2006). **Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy**. Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Gatzeva, M and Paik, a (2011), Emotional and Physical Satisfaction in Noncohabiting, Cohabiting, And Marital Relationship: The Importance of Jealous Conflict, **Journal of Sex Research**, 48(1), 29-42.
- Gómez-Diago, G. (2019). **Functionalist theory**, DOI:10.4135/9781483375519.n260
- Gray, L. N., Stafford, M. C., & Tallman, I. (1991). Rewards and punishments in complex human choices. **Social Psychology Quarterly**, 54(4), 318–329. <https://doi.org/10.2307/2786844>
- Green. J., Burnette. J., & Davis. J. (2008). Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer, **Society for Personality and Social Psychology**. 1-12
- Guthrie, P (1997). Cognitive foundations of ethical development new directions for student **services**, 77(1), 23-44.
- Haghighi, S., Rishetri, A., Mousavi, S. (2022). Research Paper May & June 2022. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Integrated Behavioral
- Hasker, S. M. (2010). **Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance. Doctoral Dissertation**, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania. <http://dspace.iup.edu/handle/2069/276>

- Herrington, A., Matheny, K., Curlette, W., Mccarthy, C., & Penick, J. (2005). Lifestyles, coping resources, and negative life events as predictors of emotional distress in university woman. **The Journal of Individual Psychology**, 61 (4), 343- 364.
- Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a met analytic review. **J Consult Clin Psychol.** 78:169–83.
- Hotu, S. (2001). **The power of mindfulness Nyanaponika Thera**, BPS.
- Hsu, T., Thomas, E., Welch, E., Ohara, M., & McCabe, J.(2024). Examining the Structure of Distress Tolerance: Are Behavioral and Self-Report Indicators Assessing the Same Construct? Published in final edited form as: **J Contextual Behav Sci.** 2023 Feb 7;27:143–151. doi: 10.1016/j.jcbs.2023.02.001
- Iri, H., Makvand, B., Bakhiarpour, S., & Hafezi, F. (2020). The Effect of Dialectical Behavior Therapy on Divorced Women’s Psychosocial Adjustment and Cognitive Emotion Regulation, **JOHE** 2020; 9(2):68-75, makvandi203@gmail.com
- Kabat-Zinn, J. (2015) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10, 144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). **Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life.** Sounds True.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents, **Indian journal of health and wellbeing**, 6(4), 414-417.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2017). **The construct of mindfulness.** In **B. A. Gaudiano (Ed.), Mindfulness: The roots of mindfulness: History, philosophy, and definitions** (pp. 307–315). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Levey J, Levey M (2018) Roots and shoots of mindfulness. **Subtle Energies Magazine**, 28(3):23–39 <http://www.wisdomatwork.com/wp-content/uploads/Levey-Mindfulness-Roots-and-Shoots-ISSSEEM.pdf>
- Macceloh, M. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 20(2), 1-10.
- Maradi, S. (2022). The effectiveness of realistic acceptance and commitment therapy (RACT) on distress tolerance and resilience of divorced women, **Available via license: CC BY-NC 4.0, 1-15**, DOI:10.61838/kman.aftj.3.5.34

- Mccullough, M., Rachal, C., Sandage, S, & Worthington, E. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement, **Journal of personality and social psychology**, 75(6), 1586-603, DOI:10.1037/0022-3514.75.6.1586
- Mclain, D. (1991). **THE MSTAT-I: A NEW MEASURE OF AN INDIVIDUAL'S TOLERANCE FOR AMBIGUITY**, The research described in this paper was presented at the 1991 annual meeting of the Decision Sciences Institute.
- Mehr, R., Kariminejad, K., Rajabi, G., & ONeil, D. (2022). The Study of the Lived Experience of Tolerance for Differences in Satisfied Marriages: A Phenomenological Study, **International Journal of Behavioral Sciences**, 16(1), 55-60, doi: 10.30491/IJBS.2022.324752.1742
- Miller, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. **The Counseling Psychologist**, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1177/0011000010377014>
- Moir, F., Henning, M., Hassed, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2016). A peer-support and mindfulness program to improve the mental health of medical students. **Teaching and Learning in Medicine**, 28(3), 293–302. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1153475>
- Mosak, H. (2005). Adlerian psychotherapy, Belmont, CA: Books/C/Thomson learning
- Mustafa H. Gandhi; Pinaki Mukherji.(2023). **Learning Theories, National Library of Medicine.**
- Nir, T. (2009): **Forgiveness in the Israeli Palestinian Conflict**, Diss. Abs. Int., 69. 8 (B). 5104.
- Parada H Jr, Sun X, Tse CK, Olshan AF, Troester MA. Lifestyle Patterns and Survival Following Breast Cancer in the Carolina Breast Cancer Study. **Epidemiology**. 2019 Jan;30(1):83-92. doi: 10.1097/EDE.0000000000000933. PMID: 30299404; PMCID: PMC7451223.
- Peters, M, Frehse, J and Buhalis, D. (2009). The importance of lifestyle entrepreneurship: A conceptual study of the tourism industry. **Pasos Journal**, 7(2).
- Provide a structural model for predicting distress tolerance based on dark personality traits and perceived social support mediated by defense styles in divorce-seeking clients, **Available via license: CC BY-NC 4.0**, 85-119, DOI: 10.61838/kman.aftj.3.4.6.
- Rad, N., & Toozandehjani, H., & Golmakani, Z. (2020). Comparing the effectiveness of schema therapy and compassion-focused therapy on forgiveness and ambiguity tolerance in divorce-seeking women, **JFMH\_Volume**, 22(6), 357-367, <http://jfmh.mums.ac.ir>
- Rahmani, S. and Talepasand, S. (2014). The effect of group mindfulness - based stress reduction program and conscious yoga on the fatigue severity and global and specific life quality in

- women with breast cancer, **Medical Journal of the Islamic Republic of Iran**, 29 (175), 1-12.
- Rahmani, S., Zahirrodin, A., Moradi, M., Hoveida, S. and Nejati, S. (2015). Examining the Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Program and Conscious Yoga on Quality of Life in Patients with Diabetes Type 2. **Iranian Journal of Diabetes and Obesity**, 6 (4), 168-178.
- Roberts, R. Caldwell, R and Decora, M. (2003). Adlerian lifestyle analysis of Lakota women: implications for counseling. **The Journal of Individual Psychology**, 59(1), 15-29.
- Schafer, M. H., & Ferraro, K. F. (2020). **Successful aging: Managing lifestyle for health and well-being**. New York, NY: Springer.
- Sinha, R. (2008). **Road to Forgiveness: The Influence of Individual differences, Apology and Perspective Taking**. Unpublished Masters, Michigan State University
- Smart, L. (1977). An Application of Erikson's Theory to the Recovery-from-Divorce Process. **Journal of Divorce**, 1(1):67-79, DOI:10.1300/J279v01n01\_07
- Tang, H., Yin, M., Chang, K. (2015). The dominant lifestyle type of university students in Taiwan. **Open Journal of Social Sciences**, 3, 124- 129.
- World Health Organization. (2018). **Promoting health: Guide to effective policy making**. Geneva: WHO Press.
- Zahra, S, & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students, **Pakistan Journal of psychology**, 48(2), 21-32.
- Zarch, Z, Marashi, S and Raji, H (2014), the Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction: 10-Year Outcome of Partners from Three Different Economic Levels, **Iran Journal Psychiatry**, 9(4), 188- 196.

## الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم

ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية

ج. كتاب تسهيل مهمة

## الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخت الفاضلة حفظها الله

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثا في مدينة القدس" وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي. أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات المقياسين علما أنهما مخصصان لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: سيرين عيسى نوفل صافي

بإشراف: الأستاذ الدكتور حسني محمد عبد الكريم عوض

أولا: البيانات الديموغرافية

الرجاء وضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك:

عدد الأبناء: (لا يوجد/ بين 1-3 / 4 فأكثر).

العمر: .....

المستوى التعليمي: أقل من ثانوية/ ثانوية/ دبلوم/ جامعة/ دراسات عليا.

العمل: لا تعمل/ تعمل بوظيفة حكومية/ تعمل بقطاع خاص/ أعمال حرة.

المستوى الاقتصادي: مرتفع/ متوسط/ منخفض.

## ثانيا: مقياس التسامح مع الذات

الرقم	الفقرة	تتطبق تماما	تتطبق كثيرا	تتطبق لحد ما	تتطبق قليلا	لا تتطبق
<b>المجال الأول: التسامح مع الغموض</b>						
1.	أجد صعوبة في تحمل المواقف الغامضة*					
2.	أتجنب المواقف التي يمكن تفسيرها بأكثر من طريقة*					
3.	أميل لتجنب تحليل المشكلة من زوايا مختلفة					
4.	أتأمل المواقف الجيدة بدلا من إصدار حكم عليها					
5.	أتقن إدارة المواقف بطريقة مقبولة التي لا يمكن التنبؤ بها					
6.	أشعر براحة أكبر في المواقف المألوفة مقارنة بالجديدة.*					
7.	أتسامح مع المواقف المبهمة					
8.	أستمتع بمعالجة المشكلات الصعبة					
9.	يسرني كل ما هو جديد في حياتي					
10.	أجد صعوبة في الاختيار عندما تكون النتيجة غير مؤكدة *					
<b>المجال الثاني: التسامح مع الضغوط النفسية</b>						
11.	أتحمل الإزعاجات المختلفة التي أعيشها					
12.	أتعامل مع الحزن والاكتئاب حسبما يقتضي الموقف					
13.	أتسامح مع المشاعر السلبية التي تراودني					
14.	أسعى للهروب من القلق الذي يصاحب حياتي *					
15.	أركز عند تعرضي لضغط على الجانب الإيجابي فيه					
16.	أخفض غضبي بالتركيز على الجوانب الإيجابية					
17.	راض عن قدراتي عند التعرض للضغوط النفسية					
18.	اعمل على امتصاص الضغط النفسي من خلال التفاوض					

الرقم	الفقرة	تتطبق	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		تماما	كثيرا	لحد ما	قليلًا	
19.	رغم عيوبي لدي جوانب إيجابية تدفعني للطموح					
20.	أوظف مهاراتي عند حدوث ضغط نفسي بطريقة مناسبة					
<b>المجال الثالث: التسامح الوجداني</b>						
21.	أثق في قدرتي باختيار علاقاتي الاجتماعي					
22.	أبدو مرتاحا عند موافقة الآخرين لوجهة نظري					
23.	أعفو عن أي شخص أساء لي					
24.	أشعر بالضيق إذا رأيت شخصاً يسيء للضعفاء					
25.	أتغاضى عن عيوب الآخرين					
26.	أتجنب الحديث السلبي عن الآخرين أثناء غيابهم*					
27.	أتعامل مع الآخرين حتى لو أساءوا لي					
28.	أطمح لكي أغير سلوكيات الآخرين السلبية					
29.	أضع نفسي مكان الآخرين عند التعامل معهم لكي أقدر ظروفهم					
30.	أسامح المخطئ من دون قصد لو قدر لي ذلك					

\* فقرات سالبة تصحح عكسياً

### ثالثاً: مقياس تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة

الرقم	الجانب	النمط	الفقرة	الاستجابة
1	حل المشكلات	مفيد	أفضل مساعدة الآخرين في حل المشكلات	4
		كاسب	أحتاج لمن يساعدني في حل مشكلاتي	3
		مسيطر	أسعى لإيجاد الحل الذي يناسبني على حساب الآخرين	2
		متجنب	أميل لتجنب المشكلات بدلاً من مواجهتها	1
2	العلاقات الاجتماعية	مفيد	أجد المتعة عند مشاركة الآخرين بمناسباتهم الاجتماعية	4
		كاسب	تقتصر مشاركتي الاجتماعية على من تربطني بهم مصالح شخصية	3
		مسيطر	أفضل السعي وراء مصالح الشخصية بدلاً من مضيعة الوقت في مجاملة الآخرين	2
		متجنب	أشعر بالراحة عند تجنب المناسبات الاجتماعية	1
3	أوقات الفراغ	مفيد	أهتم بتخصيص وقت للعمل التطوعي	4

الرقم	الجانب	النمط	الفقرة	الاستجابة
		كاسب	أحتاج لمن يساعدني في تنظيم وقتي	3
		مسيطر	أستمتع بالوقت الذي أفضية بمراقبة الآخرين والتهمك عليهم	2
		متجنب	أميل لمشاهدة التلفاز بعيداً عن الآخرين	1
4	الأصدقاء	مفيد	أحرص على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين	4
		كاسب	أسعى لاختيار أصدقائي بما يتناسب مع تحقيق مصالح الشخصية	3
		مسيطر	أبحث عن الأصدقاء الذين أكون قائدا معهم	2
5	المال	متجنب	أميل إلى عدم إقامة علاقات مع الآخرين	1
		مفيد	أخصص مبلغاً مالياً لدعم الفقراء والمحتاجين	4
		كاسب	أتمكن من تدبير أموري المالية بالاعتماد على الآخرين	3
6	الأمر السياسية	مسيطر	أسعى للحصول على المال بأي طريقة حتى بالسرقة	2
		متجنب	انظر للمال نظرة دونية لأنه يجلب المتاعب	1
		مفيد	أقبل وجهة نظر الآخرين في الأمور السياسية	4
7	العلاقات الاسرية	كاسب	أستمع لآراء الآخرين في الأمور السياسية وأقبلها دون تردد	3
		مسيطر	أفرض أفكارى على الآخرين عند طرح موضوع سياسي	2
		متجنب	أبتعد عندما تطرح المواضيع السياسية	1
8	الأمر الدينية	مفيد	أسعى لتوثيق العلاقات بين أفراد أسرتي وتعزيزها	4
		كاسب	أهتم بتحقيق مصالحتي حتى مع أفراد أسرتي	3
		مسيطر	أصر على أن يتقبل أفراد أسرتي ما أمليه عليهم.	2
9	الحديث مع الآخرين	متجنب	تتناوبني مشاعر الوحدة على الرغم من وجودي داخل عائلتي	1
		مفيد	أشعر بمتعة كبيرة عند مشاركتي في الاحتفالات الدينية	4
		كاسب	أشارك في الاحتفالات الدينية لنيل رضا الآخرين	3
10	العمل	مسيطر	يمكن أن أشارك بالاحتفالات الدينية اذا كنت قائدا لها	2
		متجنب	أميل لمشاهدة الاحتفالات الدينية بدلاً من المشاركة فيها	1
		مفيد	أفضل الحديث مع الآخرين	4
		كاسب	أخذ وجهة نظر الآخرين كما هي	3
		مسيطر	أفرض وجهة نظري عند الحديث مع الآخرين	2
		متجنب	انظر للآخرين أثناء حديثهم نظرة دونية فابتعد عنهم	1
		مفيد	أستمتع بالعمل الذي أقوم به	4
		كاسب	أعمل عندما يطلب الآخرون مني ذلك	3
		مسيطر	أطلب من الآخرين القيام بالأعمال المطلوبة مني	2

الرقم	الجانب	النمط	الفقرة	الاستجابة
		متجنب	أجد صعوبة عند البدء بالعمل؛ لذا أتوقف عن القيام بأي عمل	1
11	الاختيار المهني	مفيد	أتطلع لاختيار مهنة أساعد من خلالها الآخرين	4
		كاسب	أفضل اختيار مهنة تحقق لي مكاسب مادية	3
		مسيطر	أختار مهنة أكون أنا مسيطرا فيها أثناء عملي	2
		متجنب	أتجنب المهنة لأنها تقربني من الآخرين	1
12	الانفعالات	مفيد	أميل للتعبير عن مشاعري للآخرين بدون تجريح	4
		كاسب	أفضل التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين كما يعبرون هم	3
		مسيطر	أميل للتعبير عن مشاعري تجاه الآخرين بكل عنف	2
		متجنب	ابدي اهتمام قليل بمشاعر الآخرين نحوي	1
13	حل الخلافات مع الآخرين	مفيد	أسعى لحل الخلاف بما يرضي جميع الأطراف ويعود عليهم بالفائدة	4
		كاسب	أرضى بالحل الذي يمليه الآخرون	3
		مسيطر	عند حدوث خلاف أسعى لفرض رأبي بالقوة على الآخرين	2
		متجنب	ابتعد عن الآخرين؛ لأتجنب الخلاف معهم	1
14	الدراسة	مفيد	أقوم بمساعدة زميلاتي في واجباتهن المختلفة	4
		كاسب	أميل للاعتماد على زميلاتي عند حل واجباتي المختلفة	3
		مسيطر	أصر على أن تقوم زميلاتي بحل واجباتي المختلفة بالقوة	2
		متجنب	أقوم بحل واجباتي تحسباً لتوبيخ المسؤولين	1
15	المرض	مفيد	عند إصابتي بالمرض أحمد الله وأتمنى أن يبعد عنه الآخرين	4
		كاسب	أنفذ تعليمات الآخرين عند مرضي حتى لو لم تناسبني	3
		مسيطر	تنتابني مشاعر العداوة تجاه الآخرين لأنهم لا يعانون مثلي	2
		متجنب	أظاهر بالمرض للابتعاد عن الآخرين	1
16	القدرة على تحمل المسؤولية	مفيد	أسعى لتحمل المسؤولية بكل حزم لتحقيق الفائدة للجميع	4
		كاسب	أسعى للكسب في حالة تحملي للمسؤولية	3
		مسيطر	أفرض على الآخرين أوامري أثناء تحملي للمسؤولية	2
		متجنب	لا أميل لتحمل أعباء المسؤولية	1
17	الأنشطة الرياضية	مفيد	أستمتع عند المشاركة بالأنشطة الرياضية	4
		كاسب	أشارك عندما يشارك الآخرون دون وجود هدف لدي	3
		مسيطر	أسعى للتفوق على الآخرين لأنني أستحق ذلك	2
		متجنب	ابتعد عن الرياضة لأنها تقربني من الآخرين	1
18	العنف ضد	مفيد	أحرص على عدم استخدام العنف عند أي مشكلة تواجهني	4
		كاسب	أستمتع للآخرين وأنفذ ما يملون علي	3

الرقم	الجانب	النمط	الفقرة	الاستجابة
	الآخرين	مسيطر	أخذ العنف الحل الوحيد لمشكلاتي	2
		متجنب	أبتعد عن الآخرين فلا أستخدم أي أسلوب معهم	1
19	الأهداف	مفيد	أعمل جاهداً لتكون أهدافي بناءة.	4
		كاسب	أضع أهدافي بناءً على رغبات الآخرين	3
	مسيطر	أسعى أن تكون أهدافي محققة لمصالح الشخصية	2	
	متجنب	أجد صعوبة في وضع أهداف لحياتي؛ لذلك أتجنب وضع الأهداف	1	
	مفيد	أسعى أن تكون المنافسة مع الآخرين دافعاً لتحقيق فائدة للجميع	4	
20	الآخرين	كاسب	أفضل تنفيذ الأوامر التي تصدر من الآخرين	3
		مسيطر	أفضل السيطرة على آخرين لذلك أنافسهم	2
		متجنب	أبتعد عن المنافسة لأنني أميل للابتعاد عن الآخرين	1

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: سيرين نوفل صافي

## الملحق (ب): قائمة المحكمين

الجامعة	الرتبة	التخصص	اسم الدكتور	الرقم
القدس المفتوحة	أستاذ دكتور	الإرشاد النفسي والتربوي	محمد شاهين	1
مؤتة	أستاذ دكتور	الإرشاد النفسي والتربوي	احمد أبو اسعد	2
مؤتة	أستاذ دكتور	الإرشاد النفسي والتربوي	أحمد عربيات	3
القدس المفتوحة	أستاذ دكتور	علم النفس التربوي	زياد بركات	4
القدس المفتوحة	أستاذ دكتور	صحة نفسية	يوسف ذياب	5
القدس	أستاذ دكتور	علم نفس معرفي	عمر ريمايوي	6
القدس المفتوحة	أستاذ دكتور	الإرشاد النفسي والتربوي	كمال سلامة	7
بيرزيت	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي التربوي	محمد العوري	8
القدس المفتوحة	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	اياذ اشتية	9
الخليل	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	إبراهيم المصري	10
الاستقلال	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي والتربوي	معتصم دقة	11
باحثة في الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي والتربوي	شذى عماشة	12

## الملحق (ج) أدوات الدراسة بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخت الفاضلة حفظها الله

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثا في مدينة القدس" وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي. أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات المقياسين علما أنهما مخصصان لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: سيرين عيسى نوفل صافي

بإشراف: الأستاذ الدكتور حسني محمد عبد الكريم عوض

أولا: البيانات الديموغرافية

الرجاء وضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك:

عدد الأبناء: (لا يوجد/ بين 1-3 / 4 فأكثر).

العمر: .....

المستوى التعليمي: أقل من ثانوية/ ثانوية/ دبلوم/ جامعة/ دراسات عليا.

العمل: لا تعمل/ تعمل بوظيفة حكومية/ تعمل بقطاع خاص/ أعمال حرة.

## ثانيا: مقياس التسامح مع الذات

الرقم	الفقرة	تطبق تماما	تطبق كثيرا	تطبق لحد ما	تطبق قليلا	لا تتطبق
<b>المجال الأول: التسامح مع الغموض</b>						
1	أجد صعوبة في تحمل المواقف الغامضة*					
2	أميل لتجنب تحليل المشكلة من زوايا مختلفة					
3	أتأمل المواقف الجيدة بدلا من إصدار حكم عليها					
4	أتقن إدارة المواقف بطريقة مقبولة التي لا يمكن التنبؤ بها					
5	أتسامح مع المواقف المبهمة					
6	أستمتع بمعالجة المشكلات الصعبة					
7	يسرني كل ما هو جديد في حياتي					
<b>المجال الثاني: التسامح مع الضغوط النفسية</b>						
8	أتحمل الإزعاجات المختلفة التي أعيشها					
9	أتعامل مع الحزن والاكتئاب حسبما يقتضي الموقف					
10	أتسامح مع المشاعر السلبية التي تراودني					
11	أركز عند تعرضي لضغط على الجانب الإيجابي فيه					
12	أخفض غضبي بالتركيز على الجوانب الإيجابية					
13	راض عن قدراتي عند التعرض للضغوط النفسية					
14	اعمل على امتصاص الضغط النفسي من خلال التفاوض					
15	رغم عيوبي لدي جوانب إيجابية تدفعني للطموح					
16	أوظف مهاراتي عند حدوث ضغط نفسي بطريقة مناسبة					
<b>المجال الثالث: التسامح الوجداني</b>						
17	أثق في قدرتي باختيار علاقتي الاجتماعي					
18	أبدو مرتاحا عند موافقة الآخرين لوجهة نظري					

الرقم	الفقرة	تتطبق	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		تماما	كثيرا	لحد ما	قليلًا	
19	أعفو عن أي شخص أساء لي					
20	أتغاضى عن عيوب الآخرين					
21	أتجنب الحديث السلبي عن الآخرين أثناء غيابهم*					
22	أتعامل مع الآخرين حتى لو أساءوا لي					
23	أضع نفسي مكان الآخرين عند التعامل معهم لكي أقدر ظروفهم					
24	أسامح المخطئ من دون قصد لو قدر لي ذلك					

\* فقرات سالبة تصحح عكسياً

### ثالثاً: مقياس تعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة

الرقم	الفقرة	الترج	المؤشر	الاستجابة
1	المشكلات	مفيد	أفضل مساعدة الآخرين في حل المشكلات	4
		كاسب	أحتاج لمن يساعدني في حل مشكلاتي	3
		مسيطر	أسعى لإيجاد الحل الذي يناسبني على حساب الآخرين	2
		متجنب	أميل لتجنب المشكلات بدلاً من مواجهتها	1
2	العلاقات الاجتماعية	مفيد	أجد المتعة عند مشاركة الآخرين بمناسباتهم الاجتماعية	4
		كاسب	تقتصر مشاركتي الاجتماعية على من تربطني بهم مصالح شخصية	3
		مسيطر	أفضل السعي وراء مصالح الشخصية بدلاً من مضيعة الوقت في محاملة الآخرين	2
		متجنب	أشعر بالراحة عند تجنب المناسبات الاجتماعية	1
3	أوقات الفراغ	مفيد	أهتم بتخصيص وقت للعمل التطوعي	4
		كاسب	أحتاج لمن يساعدني في تنظيم وقتي	3
		مسيطر	أستمتع بالوقت الذي أفضيه بمراقبة الآخرين والتهكم عليهم	2
		متجنب	أميل لمشاهدة التلفاز بعيداً عن الآخرين	1
4	الأصدقاء	مفيد	أحرص على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين	4
		كاسب	أسعى لاختيار أصدقائي بما يتناسب مع تحقيق مصالح الشخصية	3
		مسيطر	أبحث عن الأصدقاء الذين أكون قائداً معهم	2
		متجنب	أميل إلى عدم إقامة علاقات مع الآخرين	1
5	المال	مفيد	أخصص مبلغاً مالياً لدعم الفقراء والمحتاجين	4
		كاسب	أتمكن من تدبير أموري المالية بالاعتماد على الآخرين	3

الرقم	الفقرة	التردد	المؤشر	الاستجابة
		مسيطر	أسعى للحصول على المال بأي طريقة حتى بالسرقة	2
		متجنب	انظر للمال نظرة دونية لأنه يجلب المتاعب	1
6	الأمر	مفيد	أقبل وجهة نظر الآخرين في الأمور السياسية	4
		كاسب	أستمع لآراء الآخرين في الأمور السياسية وأقبلها دون تردد	3
	مسيطر	أفرض أفكارى على الآخرين عند طرح موضوع سياسي	2	
	متجنب	أبتعد عندما تطرح المواضيع السياسية	1	
	السياسية	مفيد	أسعى لتوثيق العلاقات بين أفراد أسرتي وتعزيزها	4
7	العلاقات	كاسب	أهتم بتحقيق مصلحتي حتى مع أفراد أسرتي	3
		مسيطر	أصر على أن يتقبل أفراد أسرتي ما أمليه عليهم.	2
	الاسرية	متجنب	تتناوبني مشاعر الوحدة على الرغم من وجودي داخل عائلتي	1
	مفيد	أشعر بمتعة كبيرة عند مشاركتي في الاحتفالات الدينية	4	
8	الدينية	كاسب	أشارك في الاحتفالات الدينية لنيل رضا الآخرين	3
		مسيطر	يمكن أن أشارك بالاحتفالات الدينية إذا كنت قائدا لها	2
	الأمور	متجنب	أميل لمشاهدة الاحتفالات الدينية بدلاً من المشاركة فيها	1
	مفيد	أفضل الحديث مع الآخرين	4	
9	الحديث مع الآخرين	كاسب	أخذ وجهة نظر الآخرين كما هي	3
		مسيطر	أفرض وجهة نظري عند الحديث مع الآخرين	2
	الأمور	متجنب	انظر للآخرين أثناء حديثهم نظرة دونية فابتعد عنهم	1
	مفيد	أستمتع بالعمل الذي أقوم به	4	
10	العمل	كاسب	أعمل عندما يطلب الآخرون مني ذلك	3
		مسيطر	أطلب من الآخرين القيام بالأعمال المطلوبة مني	2
	العمل	متجنب	أجد صعوبة عند البدء بالعمل؛ لذا أتوقف عن القيام بأي عمل	1
	مفيد	أتطلع لاختيار مهنة أساعد من خلالها الآخرين	4	
11	الاختيار المهني	كاسب	أفضل اختيار مهنة تحقق لي مكاسب مادية	3
		مسيطر	أختار مهنة أكون أنا مسيطراً فيها أثناء عملي	2
	العمل	متجنب	أتجنب المهنة لأنها تقربني من الآخرين	1
12	الانفعالات	مفيد	أميل للتعبير عن مشاعري للآخرين بدون تجريح	4
		كاسب	أفضل التعبير عن مشاعري تجاه الآخرون كما يعبرون هم	3
	الانفعالات	مسيطر	أميل للتعبير عن مشاعري تجاه الآخرين بكل عنف	2
	الانفعالات	متجنب	أبدي اهتمام قليل بمشاعر الآخرين نحوي	1

الرقم	الفقرة	التدرج	المؤشر	الاستجابة
13	حل	مفيد	أسعى لحل الخلاف بما يرضي جميع الأطراف ويعود عليهم بالفائدة	4
		كاسب	أرضى بالحل الذي يمليه الآخرون	3
	مع	مسيطر	عند حدوث خلاف أسعى لفرض رأيي بالقوة على الآخرين	2
		متجنب	ابتعد عن الآخرين؛ لأتجنب الخلاف معهم	1
14	الدراسة	مفيد	أقوم بمساعدة زميلاتي في واجباتهن المختلفة	4
		كاسب	أميل للاعتماد على زميلاتي عند حل واجباتي المختلفة	3
		مسيطر	أصر على أن تقوم زميلاتي بحل واجباتي المختلفة بالقوة	2
		متجنب	أقوم بحل واجباتي تحسباً لتوبيخ المسؤولين	1
15	المرض	مفيد	عند إصابتي بالمرض أحمد الله وأتمنى أن يبعد عنه الآخرين	4
		كاسب	أنفذ تعليمات الآخرين عند مرضي حتى لو لم تناسبني	3
		مسيطر	تتناوبني مشاعر العداوة تجاه الآخرين لأنهم لا يعانون مثلي	2
		متجنب	أتظاهر بالمرض للابتعاد عن الآخرين	1
16	القدرة على	مفيد	أسعى لتحمل المسؤولية بكل حزم لتحقيق الفائدة للجميع	4
		كاسب	أسعى للكسب في حالة تحملي للمسؤولية	3
	المسؤولية	مسيطر	أفرض على الآخرين أوامري أثناء تحملي للمسؤولية	2
		متجنب	لا أميل لتحمل أعباء المسؤولية	1
17	الأنشطة الرياضية	مفيد	أستمتع عند المشاركة بالأنشطة الرياضية	4
		كاسب	أشارك عندما يشارك الآخرون دون وجود هدف لدي	3
		مسيطر	أسعى للتفوق على الآخرين لأنني أستحق ذلك	2
		متجنب	ابتعد عن الرياضة لأنها تقربني من الآخرين	1
18	العنف ضد الآخرين	مفيد	أحرص على عدم استخدام العنف عند أي مشكلة تواجهني	4
		كاسب	أستمع للآخرين وأنفذ ما يملون علي	3
		مسيطر	أأخذ العنف الحل الوحيد لمشكلاتي	2
		متجنب	أبتعد عن الآخرين فلا أستخدم أي أسلوب معهم	1
19	الأهداف الاجتماعية	مفيد	أعمل جاهداً لتكون أهدافي بناءة.	4
		كاسب	أضع أهدافي بناءً على رغبات الآخرين	3
		مسيطر	أسعى أن تكون أهدافي محققة لمصالح الشخصية	2
		متجنب	أجد صعوبة في وضع أهداف لحياتي؛ لذلك أتجنب وضع الأهداف	1
20	المنافسة مع	مفيد	أسعى أن تكون المنافسة مع الآخرين دافعاً لتحقيق فائدة للجميع	4
		كاسب	أفضل تنفيذ الأوامر التي تصدر من الآخرين	3
		مسيطر	أفضل السيطرة على آخرين لذلك أنافسهم	2

الرقم	الفقرة	التدرج	المؤشر	الاستجابة
	الآخرين	متجنب	أبتعد عن المنافسة؛ لأنني أميل للابتعاد عن الآخرين	1

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: سيرين نوفل صافي

## الملحق (د)

### البرنامج الإرشادي الصورة النهائية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

### البرنامج الارشادي

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز

الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس

**Effectiveness of A Counseling Program Based on Mindfulness to  
Develop Enhance Awareness of Balanced Lifestyle Management  
Among Recently Divorced Women in Jerusalem City**

إعداد

سيرين عيسى أحمد نوفل صافي

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

## فهرس البرنامج

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	مقدمة البرنامج	128
2	مفهوم البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية	129
3	تصميم البرنامج الإرشادي	130
4	تنفيذ البرنامج الإرشادي	130
5	أهداف البرنامج الإرشادي	131
6	الأسس النظرية التي يقوم عليها البرنامج	131
7	الأسس الإجرائية للبرنامج الإرشادي	132
8	تعريف مصطلحات البرنامج الإرشادي	133
9	الفئة المستهدفة من البرنامج	134
10	حدود البرنامج	134
11	تقويم البرنامج	134
12	الإجراءات والاسراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي	135
13	الأدوات المستخدمة	135
14	ملخص البرنامج الإرشادي	137
15	تفاصيل جلسات البرنامج الإرشاد	143

## مقدمة البرنامج

يتعرض الإنسان لظروف حياتية مختلفة بعضها إيجابي وبعضها الآخر يُمكن أن يؤثر فيه بطريقة سلبية، يحتاج فيها إلى المساعدة لمواجهة التحديات والضغوطات الناتجة عن هذه الظروف من المختصين والمرشدين الأسريين. وبما أن الطلاق خبرة تكون في كثير من الأحيان مؤلمة في بدايتها لما لها من أبعاد نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر في الأسرة بشكل عام وعلى المطلقة بشكل خاص، ظهرت أهمية اليقظة العقلية؛ لتنمية تسامح المطلقة مع ذاتها وتعزيز إدارة نمط حياتها الجديد لتتمكن من تحمل مسؤولياتها ومواجهة نظرة المجتمع لها. فاليقظة العقلية تساعد المطلقة على إيجاد الشخصية المتسامحة مع ذاتها ومع الآخرين وتشعر من خلالها بالطمأنينة النفسية، وتعزز الثقة لديها لتكون قادرة على التوافق وإدارة نمط حياتي مختلف يتلاءم مع الظروف الجديدة (دغنوش، 2022).

يحدث الطلاق في بعض الحالات؛ بسبب عدم الانسجام بين الزوجين لعدم وجود ركائز الزواج الناجح في المعايير الشخصية والنفسية والحب والثقة والفهم العميق والاحترام المتبادل بينهما، وعدم قدرتهما على بناء وحدة عائلية متوافقة تقوم على المودة والرحمة؛ إذ أشارت الدراسات إلى أهمية العلاقة العاطفية في استمرار الحياة الزوجية، كدراسة زارك وآخرون (Zarch et al., 2014) التي جاء فيها أنّ العلاقة العاطفية كانت أكثر تأثيراً على رضا الأزواج عن علاقتهم الزوجية، وأظهرت نتائج دراسة كاتزيفا وبيك (Gatzeva & Paik, 2011) أنّ التوافق العاطفي بين الزوجان عنصر بالغ الأهمية في الحياة الزوجية ويقوي العلاقات الزوجية، وينمي التفاعل الإيجابي ويزيد المشاعر الإيجابية ويقرب وجهات النظر.

والتسامح مبدأ وقيمة إنسانية عظيمة تحمل في ثناياها معانٍ نبيلة وثمانية كونها زينة الفضائل فهي تحتل موقعاً متقدماً بين القيم الأخرى، تنقي القلب وتطهر الروح وترق لها النفس وتقرب الأشخاص من بعضهم وتجعلهم مترابطين روحياً ومعنوياً وتعزز الشعور بالرحمة والمودة والتعاطف بين الناس، وتعزز

الوحدة والتماسك المجتمعي ولا سيما أنّ الفطرة التي فطرنا الله عليها بوصفنا مسلمين هي فطرة طيبة تدعونا للالتزام بالخلق الحسن والعمل الصالح. إذ يعدّ التسامح في وقتنا الحالي من أهم الموضوعات التي يجب التركيز عليها، نظراً لدوره الكبير وأثره الإيجابي والفعال في حياتنا في ظل ما يواجهه العالم من مشكلات عديدة وأزمات وحروب، انعكست آثارها السلبية في البشرية وجعلت العالم بأسره بأمس الحاجة إلى التسامح بكل ما تحمله الكلمة من معنى والعمل على تطبيقه قولاً وفعلاً، فهو ضرورة حتمية لتحقيق مصالح الأفراد والمجتمعات ككل (الدليمي، 2023).

ويعدّ الدليمي أن نمط الحياة هو الاستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وزيادة شعور الفرد بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية وتوافقه مع المجتمع، بينما يذكر بنومي وآخرون أن نمط الحياة يمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (Bonomi et al., 2000)

### **مفهوم البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية**

جاء مفهوم اليقظة العقلية الذي ارتبط بميادين علم النفس والتربية والطب لمساعد الأشخاص في اختيار أنماط حياتهم في البيئة التي يعيشون فيها. وأشارت الدراسات لفعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الأبحاث العلمية بأن رفع مستوى اليقظة العقلية للأشخاص يرتبط بخفض أعراض القلق والاكتئاب والضغط النفسي والأمراض الجسمية لديهن (Carmody & Baer, 2009; Hofmann et al, 2010).

كما أن البرامج القائمة على اليقظة العقلية، تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra & Riaz, 2017).

ولذلك تعدّ ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية عاملين أساسيين للمساعدة في اجتياز المرحلة بسلام حيث يشير مفهوم اليقظة إلى حالة من الانتباه والوعي بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، وأيضاً الاهتمام المعزز والوعي للتجربة والواقع الحالي (عزيز وآخرون، 2017). وقد زاد الاهتمام باليقظة منذ أن جرى إدخالها لأول مرة في الطب في نهاية السبعينيات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة بهدف تعزيز الرفاهية لديهم والتقليل من التوتر وكذلك التكيف مع الآلام ومرضهم (Levey & Levey, 2018).

من هذا المنطلق، يركز البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية على تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في مدينة القدس، وسيجري فيه تحديد معايير وأهداف بناء البرنامج الإرشادي، والطرق والوسائل التطبيقية لتنفيذه وتقييمه والبرنامج الزمني الذي سينفذ خلاله البرنامج؛ إذ سيجري عرض الجلسات على الأساتذة المحكمين وتعديله بناءً على آرائهم ليتم البدء بعدها بتطبيقه على عينة الدراسة التجريبية. من خلال هذه الركائز، يمكن تقديم أدوات عملية ومهارات نفسية تسهم في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة، ودعم المطلقات حديثاً.

### تصميم البرنامج الإرشادي

نظراً لمرعاة خصائص عينة البحث، ومحتوى الجلسات في البرنامج، فإن البرنامج المقترح القائم على تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة الحياة والمكثف يتكون من (14) جلسة، يجري تقديم كل جلسة في الغرفة الإرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، ويستغرق تطبيقه فترة زمنية مقدارها (7) أسابيع، والفترة الزمنية التي تستغرقها الجلسة الواحدة (60-90) دقيقة.

وجرى إعداد البرنامج الإرشادي استناداً لما يأتي:

1- الإطار النظري للدراسة الذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيراتها.

2- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية تستند إلى بعض استراتيجيات اليقظة العقلية لتنمية المهارات لدى المشاركات فيها بشكل عام حتى تتمكن الباحثة من معرفة أهم الفنيات والأساليب التي استخدمتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي ومنها على سبيل المثال:

أ-برامج قائمة على اليقظة العقلية ومنها: دغنوش (2022)، وسليمان (2022) والشاذلي (2018) والشهري (2024) وعبد اللا (2019).

ب-برامج لتنمية التسامح ومنها: أبو رقيقة وإبراهيم وسليمان (2021)، حجازي (2022)، حنور والدوانسي والسماحي (2021) والزيدانيين والخواندة (2022) وعلي (2022) والعمرو والقرالة (2020) وغريير والعدوان (2023) والمبيضين والخاتنتة (2020) والمحجوب وزيدان وشلبي (2020)، ويونس (2021).

ج-برامج لتنمية نمط الحياة ومنها: البرت (2011)، والسماحيين (2012) والسيد (2022).

د-معارف حول الطلاق ومنها: الشاذلي (2018) والشافعي (2023) وعابدين (2019) وعبيد (2017).

3- تحديد الهدف العام للبرنامج المراد تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

4- تحديد أهم الاحتياجات، واللوازم التي يتطلبها تطبيق البرنامج وتسهم بشكل فعلي في تحقيق أهداف البرنامج.

5- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء وأصحاب الاختصاص في ميدان الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم، وأخذ التغذية الراجعة منهم، والتعديل على البرنامج لتطويره، وتجويد مكوناته.

### تنفيذ البرنامج الإرشادي

تكون البرنامج الإرشادي من (14) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (60-90) دقيقة، وسيجري تنفيذها على المجموعة التجريبية المكونة من (12) مطلقة حديثاً، وستبقى المجموعة الضابطة

والمكونة من (12) مطلقاً حديثاً دون تدخل، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، والأنشطة والواجبات المرتكزة على استراتيجيات وفنيات العادات العقلية. وتجري الجلسات ضمن الخطوات الآتية:

- 1- الاتفاق بين الباحثة من جهة وبين أفراد المجموعة التجريبية المتمثلة بالمطلقات حديثاً بالبرنامج الإرشادي لاختيار مواعيد انعقاد الجلسات، مع تأكيد أهمية الالتزام بجلسات البرنامج، وتحمل المسؤولية الفردية تجاه الانتظام والتفاعل، بعد قيام الباحثة بإيضاح الأهداف وخطة التنفيذ.
- 2- يُقدم لأفراد المجموعة الضابطة تدخلات مغايرة لتلك المقدمة للمجموعة التجريبية.
- 3- يجري تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2024-2025) م.
- 4- يجري تنفيذ الجلسات الإرشادية حسب الخطة : (14 جلسة) إرشاد جماعي بواقع جلستين أسبوعياً، والمدة الزمنية لكل جلسة (60-90) دقيقة خلال (8) أسابيع.

## أهداف البرنامج الإرشادي:

### 1- الهدف العام للبرنامج

تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً باستخدام برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات اليقظة العقلية، وتقصي فاعلية هذا البرنامج في تنمية التسامح مع ذاتهن وتعزيز الوعي بإدارة نمط حياتهن.

### 2- الأهداف الفرعية للبرنامج

أ\_ الأهداف المعرفية: تزويد المطلقات حديثاً المعرفة والمعلومات المتعلقة باليقظة العقلية وآثارها في المطلقات في تنمية التسامح مع الذات ورفع قدرتهن على إدارة نمط الحياة والتخفيف من المشكلات التي يمكن أن تواجههن واختيار الحلول الأنسب.

ب\_ الأهداف السلوكية: وتتمثل في تدريب المطلقات حديثاً على اليقظة العقلية لرفع مستوى التسامح مع الذات لديهن في تعاملهن مع الآخرين وتحسين قدرتهن على إدارة نمط حياتهن على المدى القصير والبعيد.

### الأسس النظرية التي يقوم عليها البرنامج:

#### 1- الأسس العامة

مراعاة الأسس العامة التي يقوم عليها الإرشاد النفسي ومنها ثبات السلوك الإنساني النسبي ومرونته، وحق الفرد في الحصول على الخدمات الإرشادية والنفسية في مختلف مراحل العمر، وحق المسترشد في تقرير المصير، وتقبله كما هو دون قيود أو شروط.

#### 2- الأسس النفسية

الفئة المستهدفة من البرنامج تتشكل من المطلقات حديثاً في مدينة القدس والذين يمرون بتحديات تقتضيها ظروف المرحلة وخصوصية المكان (القدس)، كما أن محتويات البرنامج المتوقعة جاءت منسجمة مع خصائص المشاركات في البرنامج، مع الأخذ بالحسبان الفروق الفردية بينهن في مستوى التسامح الذاتي ونمط الحياة لديهن.

#### 3- الأسس الفلسفية

تعتمد مرجعية البرنامج المقترح على مبادئ اليقظة العقلية وأساليبه التدريبية، التي تركز على فهم الجانب الإيجابي من التجربة الإنسانية للوقاية من المشكلات النفسية من خلال التركيز على نقاط القوة الإيجابية في داخل الإنسان والتي تحتاج إلى من ينقب عنها وينميها، وإذا استطاع المرشد البحث والتنقيب عنها فإن كثير من المشكلات سوف تتلاشى تدريجياً (العاسمي، 2016).

#### 4- الأسس الفسيولوجية

من منطلق وجود علاقة قوية بين العوامل الفسيولوجية، والبيولوجية، والنفسية، فقد أخذ بعين الاعتبار وجود تمارين الاسترخاء النفسي.

## 5- الأسس الأخلاقية

ركزت الباحثة على أهمية الالتزام بأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بما يأتي:

- النظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا.
- التأكيد على سرية المعلومات المتداولة في أثناء الجلسة الإرشادية.
- التأكيد على العلاقة الإرشادية المهنية القائمة على الثقة والاحترام المتبادلين.
- مراعاة خصوصية المرحلة الثانوية وخصائصها خاصة لدى المشاركات.

## 6- الأسس الاجتماعية

الإنسان كائن اجتماعي؛ إذ تسهم الأسرة، والمدرسة، وجماعة الرفاق، في تنميته اجتماعياً ويحصل ذلك من خلال جلسات الإرشاد الجمعي (شعبان وتيم، 1999). وهذا الأساس تمت مراعاته في إعداد البرنامج الإرشادي، فالسلوك الاجتماعي يؤثر في الفرد، مع التأكيد على بروز اتجاه يرى أهمية الإرشاد الجمعي، وريادته من بين طرق الإرشاد النفسي مستقبلاً.

## الأسس الإجرائية للبرنامج الإرشادي

يعتمد البرنامج المراد استخدامه على الأسس الإجرائية الآتية:

- 1- **بناء العلاقة الإرشادية ما بين الباحثة والمشاركين:** تعتبر هذه الخطوة الأولى والأساسية لبناء روابط الثقة ما بين المرشد والمشاركين، ولجمع المعلومات ووضع الخطة الإرشادية، وإنشاء التحالف بينهما.
- 2- **المناقشة المفتوحة والحوار تُعدُّ هذه المناقشة ضرورية خاصةً حينما يتطلب الأمر تقوية العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمشاركين؛ وذلك لتحديد طبيعة المشكلة، وتقويمها ووضع الأهداف الإرشادية الأولية بالمرحلة الثانية من البرنامج.**

3- **مراجعة الجلسة السابقة:** وذلك من خلال استدعاء المكونات الأساسية التي تضمنتها الجلسة السابقة بمشاركة الطلبة المشاركين، ومراجعة الواجبات المنزلية، والتأكد من إتمامها، وهذا يُعد بمثابة التّغذية الراجعة للجلسة السابقة وربطها بالجلسة الآتية.

4- **التقويم الذاتي للجلسة (تغذية راجعة):** ويحصل ذلك عن طريق سؤال الباحثة للمشاركين عن توقعاتهم من الجلسة، وما مدى الاستفادة منها، والمتوقع في الجلسة القادمة.

5- **الواجبات المنزلية:** تحديد واجب منزلي في كل جلسة (عدا الجلسة الأخيرة)، ويُطلب من المشاركين تطبيق ما تم اكتسابه من مهارات.

6- **مراجعة محتوى الجلسة:** تقدم الباحثة للمشاركين ملخصاً وافياً سريعاً لما تم تناوله في الجلسة.

7- **إجراء التقييم الختامي للبرنامج لمعرفة مدى فاعليته.**

8- **تطبيق الاختبار البعدي للبرنامج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.**

9- **تطبيق الاختبار التتبعي بعد مضي ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج.**

## تعريف مصطلحات البرنامج الإرشادي

### 1- البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية: (Mindfulness-Based Counseling Program)

وفقاً لما جاء في يوسفى (2017:8) بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند إلى فنيات تتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، لإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة.

وجاء في (Baer et al., 2006) أنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام. أما إجرائيا فهي الدرجة التي تحصل عليها المطلقة في مقياس اليقظة العقلية والمكون من خمسة أبعاد وهي:

1. الملاحظة أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

2. الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3. التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.

4. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

## 2- التسامح مع الذات: (self-forgiveness)

عرف سينها (Sinha, 2008) التسامح مع الذات على أنه: الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه. ويعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المطلقة على مقياس التسامح المستخدم في الدراسة الحالية .

## 3- إدارة نمط الحياة: (lifestyle Management)

عرفها هامبيرتو (Humberto, 2019) بأنها "الأساليب والخطط المنظمة الدائمة ذات الهدف الثابت أو تلك الآليات المتنوعة التي يجري الاعتماد عليها بهدف الاعتقاد بوجهة نظر معينة وليست مجرد خطة عرضية استوجبها ظرف معين فتزول بزواله، بل هي خطة ثابتة ومستمرة". كما تعرف بأنها "الإجراءات والخطط المنظمة التي يمكن من خلالها توظيف مهارات تحديد الأهداف الأساسية بعيدة المدى وتحقيق تلك الخطط

باستخدام الوسائل والأساليب والدوافع التحفيزية التي يمكن من خلالها تحقيق هذه الأهداف" (الضالعين، 2022: 23)، وإجراء تعرف إدارة نمط الحياة بأنها الدرجة التي تحصل عليها المطلقة على المقياس المطور لأغراض الدراسة الحالية.

## الفئة المستهدفة من البرنامج

النساء المطلقات حديثاً في مدينة القدس واللاتي تطلقن خلال مدة لا تزيد عن سنتين واللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-40) سنة.

## حدود البرنامج:

- 1-حدود مكانية: ينحصر تنفيذ البرنامج على مراكز حماية الأسرة (شؤون بيت حنينا) التابع لبلدية القدس.
- 2-حدود زمانية: سيطبق البرنامج في العام (2024/2025م).
- 3-الحدود الموضوعية: البرنامج المستند إلى اليقظة العقلية لتنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً.
- 4-الحدود البشرية: المطلقات حديثاً (عامان فما دون) والذين تتراوح أعمارهم من (25-40) والحاصلات على أقل الدرجات بحسب مقاييس الدراسة.

## تقويم البرنامج

سيجري تقويم البرنامج من خلال الطرق الآتية:

- 1-التقويم الأولي: إذ سيعرض البرنامج على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وكذلك تطبيق مقاييس الدراسة لتسجيل القياس القبلي.
- 2-التقويم البنائي: وسيجري من خلال التقويم المصاحب لعملية بناء البرنامج الإرشادي، الذي يعقب انتهاء كل جلسة من خلال استبانة خاصة لتقويم الجلسات تناسب الفئة المستهدفة من إعداد الباحثة.

3- **التقويم النهائي:** سيجري تطبيقه في نهاية البرنامج الإرشادي ككل؛ لتعرف فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق مقاييس الدراسة على المجموعات التجريبية؛ لتسجيل القياس البعدي.

4- **التقويم التتبعي:** من خلال إعادة تطبيق مقاييس الدراسة على طلبة المجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من انتهاء جلسات البرنامج (فترة المتابعة) للكشف عن بقاء أثر البرنامج.

5- **رأي المشاركين (أفراد المجموعة التجريبية):** وينفذ هذا التقييم عقب كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة المتعلقة بتقييمهم للبرنامج المطبق من جهة، وأداء المرشد من جهة أخرى، بهدف الحصول على تغذية راجعة فورية تحقق للباحثة التقييم المرحلي للبرنامج خلال تطبيقه، وللتأكد من أن البرنامج الإرشادي يحقق أهدافه.

### **الإجراءات والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي**

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، فإن البرنامج سيوظف الاستراتيجيات والفنيات الآتية:

1- **الملاحظة:** أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

2- **الوصف:** أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3- **التصرف بوعي:** أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى إن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

4- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

5- **التفاعل مع الخبرات الداخلية:** أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

6- **المرونة في الوعي والانتباه:** المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية، التي تعرف بأنها المقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني بأنها المقدرة على تقديم استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.

7- **منحى الوعي بالحاضر:** فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة، بعيدا عن خبرة الحاضر الملحة، متجاهلا الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة الذهنية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.

8- **الوعي غير التمييزي:** الاتصال المباشر بالواقع الذي يميز الوعي الواضح هو ما يشير للطبيعة غير التمييزية، انطلاقا من فكرة عدم العيش في العالم فقط، بل استعراضه وبنائه وتفسيره، بشكل مختلف، فاليقظة الذهنية لا تقارن أو تصنف أو تقيم أو تجتر للأحداث والخبرات المرتكزة على الذاكرة، بل تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمدخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.

9- **الشعور بباطن القدم (Feeling the soles of your feet)** وهي ممارسة تساعد على تنظيم المشاعر والهدوء عند مواجهة عواطف غامرة كالغضب (Neff, & Germer, 2013).

10- **فنية التأمل بالمشاعر:** فنية تركز على ملاحظة المشاعر كما تظهر في اللحظة الحالية دون محاولة تغييرها، يجري توجيه المشاركين لتحدي وتسمية مشاعرهم ما يعزز الوعي العاطفي والقدرة على تعرف المشاعر (Chambers,2009).

11- **النمذجة (Modeling) نموذج عملي للتدريب على المهارات المراد إكسابها للمشارك يراعى في هذه الأسلوب التعامل مع الواقع، ومواجهة المشارك لنفسه وذاته، وتقبل المرشد سلوكيات المشارك، وضرورة تقبل المشارك لإرشاد المرشد، مع وجود الاحترام المتبادل بينهما، والتعزيز الفوري عند التدريب على المهارة (Bandura,1977).**

12- **الحوار السقراطي:** وهي تقنية مقتبسة من الإرشاد المعرفي تتضمن التشكيك في الأفكار والمعتقدات غير المفيدة، فالمرشد الرحيم يشارك في حوار مع المشارك ويستكشف الدليل: ما الدليل الذي يدعم الفكرة أو يدحضها، ووضع البدائل (leahy,2020).

**13- لعب الدور:** تمثيل أدوار ونماذج معينة ضمن سياقات اجتماعية أو مهنية محددة، بهدف محاكاة الواقع وتحليل السلوكيات والتفاعلات بين الأفراد في بيئة معينة، وتساعد على تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات وفهم المواقف المعقدة (أبو أسعد وعربيات، 2008).

**14- المناقشة والحوار:** حوار شفهي تعبر عن وجهات نظر مختلفة، أو إضافات، أو مداخلات، أو تعقيبات في أثناء القيام بالعمل الإرشادي، وتدفع الطلبة المشاركين إلى المشاركة والاستمتاع بالجلسات الإرشادية، وتزيد من مساهمتهم مع المرشد في التفكير وإبداء الرأي في حل مشكلات معينة ما يجعلهم يشعرون كأفراد فاعلين، وشعورهم بأهميتهم في الجماعة (أبو أسعد وعربيات، 2008).

**15- فنية التخيل الإيجابي:** قوة تنموية لتحقيق الإنجازات، كتخيل النجاح ومواجهة التحديات مع بعض تمارين الاسترخاء ومن الممكن أن يصاحب تنفيذ هذه الفنية فنيات أخرى كالتحدث الإيجابي عن الذات؛ إذ يلجأ المشارك إلى تخيل نفسه بأنه يتكيف ويواجه مختلف التصورات التي يخافها أو عايشها (يونس، 2017).

**16- الحديث الإيجابي مع الذات:** وهو الحوار المستمر الذي يدور بيننا وبين أنفسنا، وهو شكل من أشكال التفكير ثلاثي الأبعاد الذي يقوم على الكلمات والصور والانفعالات، ومن منطلق أن أفكارنا مبنية على حديثنا الذاتي مع أنفسنا، فمن الضروري أن يكون هذا الحديث إيجابياً لا سلبياً (إبراهيم، 2011).

**17- الواجبات المنزلية:** إعطاء المشارك واجبات خارج نطاق الجلسة، ما يساعد من تأكيد التحسينات التي كان قد تناولها خلال الجلسة الإرشادية مع المرشد، ويجب أن تكون الواجبات المنزلية مرتبطة ارتباطاً دقيقاً بالهدف الإرشادي الذي يعمل عليه المرشد؛ من أجل تحقيق الفائدة المرجوة (lechy, 2020).

### الأدوات المستخدمة

تستخدم الباحثة عدداً من الأدوات وهي: رسومات أو بطاقات، وجهاز عرض البيانات (LCD)، ولوح قلاب، وجهاز لا بتوب، وأقلام حبر، وأقلام سبورة، وأوراق بيضاء، أقلام ملونة، ومقص ولاصق، وسبورة وعروض تقديمية، وفيديوهات، وضيافة (مشروبات، مأكولات خفيفة)، بالونات، خيطان، صلصال.

## ملخص البرنامج الإرشادي

قامت الباحثة بإعداد ملخص يوضح مضمون البرنامج الإرشادي من حيث عنوان الجلسة، وأهدافها والأساليب والفنيات المستخدمة فيها، ومدتها الزمنية، وإجراءاتها. وفيما يأتي جدول يتضمن مخطط جلسات البرنامج الإرشادي، ويليهِ توضيح مختصر لجلسات البرنامج من حيث: عنوان الجلسة، وأهدافها، ومدتها الزمنية، والأدوات المستخدمة، والفنيات المطبقة وإجراءات تنفيذها.

### جدول ( 1 ) : مخطط البرنامج الإرشادي الجمعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
1	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية والتوقعات وبناء الثقة	- بناء العلاقة الإرشادية فعالة. 2. كسر الجليد والحاجز النفسي بين المطلقات والباحثة 3. خلق جو من الألفة والمودة بين المطلقات. 4. التعرف على ماهية البرنامج الإرشادي وأهميته وفوائده وتوقعات المطلقات 5. توضيح الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بالإرشاد المستند إلى اليقظة	70 دقيقة	المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية الجماعية، التعزيز الإيجابي. أنشطة التعارف، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الإنصات والصمت، الاستفسار والتفسير، القصص الهادفة، الرسم، الواجب المنزلي، التغذية راجعة.

		العقلية، وأهميته في تنمية التسامح مع الذات وإدارة نمط الحياة.		
2	التسامح مع الذات وأهميته	<p>- التعرف على مفهوم التسامح مع الذات.</p> <p>- مساعدة المشاركات على تبني تصور جديد عن الذات من خلال إدراكهن بمزيد من القوة.</p> <p>- ربط التسامح بالأفكار الإيجابية للوصول إلى الاستقرار النفسي.</p> <p>- تعزيز مفهوم السلام الداخلي والمحبة الحقيقية.</p> <p>- أن تتعرف المشاركات إلى أهمية التسامح مع الذات.</p>	70 دقيقة	<p>المناقشة الجماعية، الواجب البيئي، نشاط شجرة التسامح، التغذية الراجعة، الحوار والنقاش التفسيري والشرح، مجموعات عمل مركزة، تمارين الاسترخاء. تمرين كتابة رسالة تسامح للنفس، إعادة تمثيل الذات، لعب الدور، التعهد بالتسامح، الواجبات المنزلية.</p>
3	تطوير التسامح مع الذات	<p>- تطوير مفهوم التسامح مع الذات لدى المشاركات</p> <p>توضيح أهمية التسامح مع الذات لدى المشاركات</p>	70 دقيقة	<p>المحاضرة، استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة،</p>

الواجب البيئي		<p>معرفة طريقة الوصول بوعي إلى التسامح مع الذات التفريق بين الندم ما هو مقبول وغير مقبول توضيح كيفية تصحيح اعتقاد خاطئ عن التسامح مع الذات</p>		
<p>استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي</p>	90 دقيقة	<p>أن يتحسن لدى المشاركات التسامح مع الذات بما ينعكس على إنتاجيتهن. أن تتمكن المشاركات من معرفة متطلبات التسامح مع الذات والرضا الداخلي أن تتحسن لدى المشاركات التوقعات الواقعية حول التسامح مع الذات بطريقة تتناسب مع اليقظة العقلية أن توضح المشاركات رسائل السلام الداخلي التي تحسن من التسامح مع الذات أن تتمكن المشاركات من</p>	<p>4 تحقيق التسامح مع الذات</p>	

		التسامح مع الماضي الذي واجهن فيه صعوبات. أن تتمكن المشاركات من إتقان خطوات التسامح مع الذات المرتبطة باليقظة العقلية.		
5	مفهوم الوعي بإدارة نمط الحياة والمشاعر بوعي	أن تعرف المشاركات مفهوم إدارة نمط الحياة. أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة. أن تعي المشاركات بالأبعاد المرتبطة بنمط الحياة. أن تمارس المشاركات خطوات التعبير عن المشاعر. أن تميز المشاركات أنواع المشاعر الإنسانية والفرق بينها. أن تميز المشاركات الأمور التي تشجع أو لا تشجع عن التعبير عن المشاعر.	80 دقيقة	استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيتي.
6	أنواع إدارة	أن تعرف المشاركات أنواع إدارة	90 دقيقة	استراتيجية الأسئلة،

		<p>نمط الحياة.</p> <p>أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة بين أنا والآخرين والمستقبل.</p> <p>أن تعمل المشاركات على تعزيز إدارة نمط الحياة.</p>	<p>نمط الحياة</p>	
<p>والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي.</p>	75 دقيقة	<p>أن تعرف المشاركات كيفية التعامل مع منغصات إدارة الحياة.</p> <p>أن تطور المشاركات التواصل مع الآخرين</p> <p>أن تتمكن المشاركات من معرفة كيفية ملاحظة الآخرين بدقة.</p> <p>أن تتعرف المشاركات على آلية تحقيق التعاون والتواصل مع الآخرين لحل المشكلات.</p> <p>أن ينمو السلوك الحضوري لدى المشاركات.</p>	<p>كيفية تحقيق إدارة نمط الحياة مع الآخرين</p>	7
<p>استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيئي.</p>	60 دقيقة	<p>أن يتضح الهدف من تطبيق</p>	<p>كيفية</p>	8

		مهارات التكيف المعرفي لدى المشاركين .	<b>تحقيق</b> <b>إدارة نمط</b> <b>الحياة</b> <b>المعرفي</b>
والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.		تدريب المشاركين على مهارات تكيفية تساعد في إيجاد معنى واضح من الوجود والحياة مع الحدث الضاغط كالطلاق. أن تتمذج المشاركات المهارات التكيفية.	
استراتيجية الأسئلة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.	60 دقيقة	أن تتمكن المشاركات من امتلاك مظاهر أكثر لتحمل المسؤولية. أن تتمكن المشاركات من امتلاك خطوات تحمل المسؤولية أن تميز المشاركات بين ما تستطيع وما لا تستطيع القيام به. أن تميز المشاركات بين ما تسيطر وما لا تسيطر عليه.	<b>9</b> <b>تحمل</b> <b>المسؤولية</b> <b>كجزء من</b> <b>التسامح</b> <b>وإدارة نمط</b> <b>الحياة</b>
استراتيجية الأسئلة، الوصف والتصرف بوعي، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.	60 دقيقة	أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لديهن إلى	<b>10</b> <b>تحليل نمط</b> <b>الحياة لدى</b>

		الأجزاء المكونة له. أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لهن إلى عناصره المتناقضة.	<b>الفرد</b>	
والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيئي.				
استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيئي.	90 دقيقة	أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التخيل وأهميته أن تتمكن المشاركات من تحديد مراحل التخيل أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع من التخيل. أن تتمكن المشاركات من تحديد استراتيجيات التخيل.	<b>التخيل كمساهم في التسامح وتعزيز نمط الحياة</b>	11
استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيئي.	70 دقيقة	أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التأمل وأهميته. أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع التأمل. أن تتمكن المشاركات من تحديد طريقة تطوير التأمل.	<b>التأمل مسهما في التسامح وتعزيز نمط الحياة</b>	12

		أن تتدرب المسترشدة على فنية التأمل المتسامي وتطبيقها.		
مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.				
استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي.	70 دقيقة	<p>أن تتمكن المشاركات من تنمية الملاحظة في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.</p> <p>أن تتمكن المشاركات من تنمية التصرف بوعي في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.</p> <p>أن تتمكن المشاركات من تنمية عدم إصدار الأحكام في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.</p> <p>أن تتمكن المشاركات من تنمية الوصف للخبرات الداخلية في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.</p>	<p><b>توظيف اليقظة العقلية لتنمية التسامح وتعزيز نمط الحياة</b></p>	13
الحوار، والمناقشة، التعزيز	60 دقيقة	- أن تقيم المشاركات ما تم إنجازه من البرنامج الإرشادي متحدثين عن الإيجابيات	<p><b>الجلسة الختامية</b></p>	14

		<p>والسلبيات</p> <p>أن تذكر المشاركات سلوك تم تعلمه في البرنامج.</p> <p>أن يتم تعزيز المشاركات على الحضور والمشاركة</p> <p>الطلب من المشاركات ذكر أفكار تغيرت لديهن حول حياتهن.</p> <p>الطلب من المشاركات ذكر عوائق واجهتهن في البرنامج الإرشادي</p> <p>الطلب من المشاركات التعرف على آلية لمتابعة البرنامج</p> <p>شكر المشاركات على مشاركتهن</p> <p>الاشتراك في حفلة بسيطة تشترك بها المشاركات وعائلاتهن</p>	
--	--	---	--

## تفاصيل جلسات البرنامج الإرشاد

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: (التعارف وبناء العلاقة الإرشادية والتوقعات وبناء الثقة)

مدة الجلسة: (70) دقيقة

أهداف الجلسة

1. بناء العلاقة الإرشادية فعالة.
2. كسر الجليد والحاجز النفسي بين المطلقات والباحثة
3. خلق جو من الألفة والمودة بين المطلقات.
4. التعرف على ماهية البرنامج الإرشادي وأهميته وفوائده وتوقعات المطلقات
5. توضيح الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بالإرشاد المستند إلى اليقظة العقلية، وأهميته في تنمية التسامح مع الذات وإدارة نمط الحياة.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية الجماعية، التعزيز الإيجابي. أنشطة التعارف، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الإنصات والصمت، الاستفسار والتفسير، القصص الهادفة، الرسم، الواجب المنزلي، التغذية راجعة.

الأدوات المستخدمة: لاب توب، أوراق A4، اللوح، الأقلام الملونة، صور.

المدة الزمنية (70) دقيقة.

(15) دقائق: نشاط الكرة للتعارف.

(15) دقائق: التعريف بالبرنامج، ومواعيد وأماكن جلساته.

(15) دقائق: مناقشة توقعات المشاركات وتعزيز التوقعات الإيجابية.

(15) دقائق: وضع قوانين للمجموعة من قبل المشاركات أنفسهم.

(10) دقائق: نشاط ختامي وتلخيص وإنهاء الجلسة.

### إجراءات الجلسة

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:

#### (1) التعرف وبناء العلاقة الإرشادية

- تجلس المشاركات في البرنامج بشكل دائري بحيث تستطيع كل مشاركة أن ترى وتساعد جميع المشاركات الأخريات.

- ترحب الباحثة بالمشاركات في البرنامج، وتشكرهن على الحضور، وعلى قبولهن المشاركة في البرنامج.

- تعرف الباحثة باسمها، وطبيعة مهنتها ثم تعرفهن بنفسها وبسعادتها للقائهن في المجموعة، مع توضيح أهمية معرفة المشاركات بأسماء بعضهن البعض.

- تطبيق تمرين التعرف بالاستعانة بالكرة حيث تقوم كل مشاركة بالتعريف عن نفسها للمجموعة بطريقة مرححة من خلال رمي الكرة لزميلتها، تعبر خلال رميها للكرة عن ذاتها، وتعطي كل مشاركة صفة إيجابية تُدون على اللوح القلاب.

- تعرف الباحثة المطلقات المشاركات بالبرنامج ومتغيراته، والهدف الرئيس منه وهو تنمية التسامح مع الذات وتعزيز إدارة نمط الحياة لمواجهة ضغوطات الحياة بصورة إيجابية، وذلك بتطبيق بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وخاصة اليقظة العقلية.

#### (2) التعرف بالإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية

- تقوم الباحثة بإعطاء المشاركات صورة عامة عن علم النفس الإيجابي بإدراج تعريف "سيلجمان" (2000) لعلم النفس الإيجابي على أنه الدراسة للظروف التي تسهم في الازدهار الأفضل للفرد والجماعات والمؤسسات، ويركز على جوانب الحالة الإنسانية التي تؤدي إلى السعادة، والازدهار، والرفاهية ( Seligman, 2000).

- وأيضاً إعطاء فكرة عامة عن الإرشاد المستند إلى اليقظة العقلية وأهميته في البرنامج الإرشادي حيث يتم إدراج تعريف الإرشاد المستند إلى اليقظة العقلية حسب ما ذكره البروفسيور بول جلبرت (Gilbert,2009) الذي قام بتطويره في كتابه على أنه نظام للإرشاد النفسي يدمج تقنيات من الإرشاد مع مفاهيم من علم النفس التطوري، وعلم النفس الاجتماعي، يهدف إلى مساعدة أولئك الذين يعانون من الخجل والنقد الذاتي، الذي غالباً ما يكون ناتجاً عن تجارب مبكرة من الإساءة أو الإهمال؛ إذ يعمل على تنمية مهارات اليقظة العقلية، والتي يُعتقد أنها تساعد في تنظيم الحالة المزاجية وتؤدي إلى الشعور بالأمان وقبول الذات والراحة.

- توضح الباحثة أهمية المجموعة الإرشادية ودورها في النجاح التدريبي.

- تناقش الباحثة مع المشاركات الهدف العام من خلال عرض على البوربوينت، وتوزع على المشاركات ورق ملاحظات ملونة، ويجري الطلب منهن بكتابة توقعاتهن من المشاركة في جلسات البرنامج، ويعطى لهن فترة محددة من الزمن، ثم تطلب من كل مشاركة أن تقرأ أمام البقية التوقعات التي قامت بكتابتها، ومدى ملاءمتها مع الهدف العام، والاستماع إلى آرائهن.

### (3) توضيح قوانين المجموعة وتوقيع الاتفاقية

- توضح الباحثة بعضاً من قواعد العمل الجماعي وتنفق عليها مع المشاركات مثل: السرية، واحترام الآراء، والمشاركة، والالتزام، واحترام المشاعر، وعدم المقاطعة، وتؤكد الباحثة ضرورة وجود هذه القواعد السلوكية المتفق عليها حتى نهاية البرنامج التدريبي، وتطلب من إحدى المشاركات قراءتها، ومن ثم تجري مناقشتها، ويضاف عليها، أو اختصارها حسب الطلب. ويطلب منهن التوقيع عليها بشكلها النهائي بهدف الالتزام بها طيلة فترة تنفيذ البرنامج، ومن ثم تقوم الباحثة بتوزيع ورقة الالتزام والعقد السلوكي في نهاية الجلسة، وتبقى ورقة الالتزام والعقد السلوكي مع التوقعات معلقة في القاعة طيلة فترة تنفيذ البرنامج.

ورقة الالتزام والعقد السلوكي بين الباحثة والمشاركات

قواعد البرنامج وتطبيقاته السلوكية

أنا الموقعة أدناه المشاركة في البرنامج الإرشادي التزم بالقواعد المذكورة بهذه الاتفاقية والمدرجة في الجدول أدناه، وأعد بأنني سوف أعمل على إنجاح البرنامج الإرشادي لما فيه من فائدة لي مستقبلاً

- 1- الالتزام بمواعيد الجلسات والبرنامج التزاماً تاماً
- 2- الالتزام بجدول الأعمال اليومي
- 3- المناقشة بحرية والتعبير عن الرأي الشخصي بلباقة
- 4- الاحترام المتبادل بين المجموعة
- 5- المشاركة الفعالة في المجموعة
- 6- السرية التامة فيما يتم الحديث عنه بالجلسة.
- 7- التعامل مع بعض بروح الفريق
- 8- الاستماع والإصغاء الجيد للبقية وهن أيضاً أن يقمن بالاستماع لمن تتحدث.
- 9- عدم المقاطعة والتعاون مع بعضهن البعض

#### (4) إعطاء الواجب المنزلي

في نهاية الجلسة تقوم الباحثة بإعطاء الواجب المنزلي والمتمثل بالآتي:

تقوم الباحثة بتوزيع أوراقاً وتطلب من كل مشارك كتابة ثلاث صفات إيجابية تمتلكها وتحبها عن نفسها، وثلاث صفات أخرى تكرهها وتريد التخلص منها؛ حيث يمكنهن الاستعانة بالصفات التي كتبت على اللوح سابقاً، ويفكرن بينهن وبين أنفسهن كيف يمكن لهذه الصفات مساعدتهن في التغلب على المواقف الصعبة ليتم مناقشتها معهن في اللقاء القادم

الواجب البيتي:

صفات إيجابية أتميز بها وأحبها	صفات سلبية لدي وأريد أن أتخلص منها

(5) إنهاء الجلسة:

تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتشكر المشاركات على التزامهن ومشاركتهن الفعالة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة وتطلب منهن تعبئة نموذج التقييم اليومي وتودعهن للقاء في الجلسة القادمة.

(6) تقييم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: أرجو منكن قراءة الفقرات الآتية جيداً، والتي تعبر عن رأيك في هذه الجلسة ضعني إشارة (✓) تحت البند الذي يناسبك:

العبارة	نعم	نوعاً ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعل مع المشاركات مفيداً وإيجابياً؟			

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: التسامح مع الذات وأهميته

مدة الجلسة: (70) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام : تقديم فهم صحيح للتسامح مع الذات، ومساعدتهن في الانفتاح على المشاعر المختلفة للوصول إلى التسامح مع الذات.

الأهداف الفرعية:

- التعرف على مفهوم التسامح مع الذات.
- مساعدة المشاركات على تبني تصور جديد عن الذات من خلال إدراكهن بمزيد من القوة.
- ربط التسامح بالأفكار الإيجابية للوصول إلى الاستقرار النفسي.
- تعزيز مفهوم السلام الداخلي والمحبة الحقيقية.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

المناقشة الجماعية، الواجب البيتي، نشاط شجرة التسامح، التغذية الراجعة، الحوار والنقاش التفسيري والشرح، مجموعات عمل مركزة، تمارين الاسترخاء. تمرين كتابة رسالة تسامح للنفس، إعادة تمثيل الذات، لعب الدور، التعهد بالتسامح، الواجبات المنزلية.

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (70) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د : نشاط تنشيطي ( شجرة التسامح).

(10) د: عرض بوربوينت حول المادة النظرية لمفهوم التسامح مع الذات

(10) د: نشاط تفاعلي (تمرين المرآة الإيجابية).

(10) د: تمرين دائرة التسامح بالذات

(15) د: تمرين السلام

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر، ومن ثم تناقش الواجب البيتي.

### (1) تمرين شجرة التسامح

يهدف هذا التمرين إلى تعزيز مفهوم التسامح مع الذات، وربط التسامح بالأفكار الإيجابية وربطه بالتحرك من الغضب والضغوط المحيطة.

تقوم الباحثة برسم شجرة كبيرة على اللوح القلاب، وتضيف أغصان خاصة على الشجرة؛ بحيث يمثل كل غصن نوعاً مختلفاً من التسامح. (غصن التسامح مع المشاعر والأفكار والسلوكيات الذاتية)

توزع الباحثة عدداً من الأوراق الملونة على شكل ورقة (3-5) على كل مشاركة.

تقوم بشرح فكرة شجرة التسامح على المشاركات، ونقول إنها: "سنقوم ببناء شجرة رمزية للتسامح، كل ورقة تمثل خطوة إيجابية نحو التسامح".

تطلب الباحثة من المشاركات كتابة الآتي على كل ورقة:

موقفاً شخصياً يحتاج فيه إلى مسامحة نفسه مثلاً "أسامح نفسي على الخطأ الذي ارتكبته في الماضي".

موقفاً يحتاج فيه إلى مسامحة الذات على فكرة سابقة. مثلاً "أريد أن أسامح ذاتي على فكرة كانت لدي".

فكرة إيجابية عن التسامح. "التسامح يجعلني أشعر بالراحة النفسية "

تطلب الباحثة من المشاركات لصق أوراقهن على الشجرة.

يمكن للمشاركات التحدث عن تجاربهن (اختيارياً) إذا رغبن بذلك.

بعد الانتهاء من تعليق الأوراق وتصبح الشجرة مكتملة بأوراقها، تفتح الباحثة باب النقاش الجماعي مع المشاركات وتطرح الأسئلة التالية " ماذا ترون في شجرة التسامح؟". كيف شعرت أثناء كتابة أوراقك؟" ما الفرق الذي يمكن أن يحدثه التسامح في حياتنا؟

تقدم الباحثة ملخصاً، وتوضح أن هذه الشجرة تمثل خطوتنا نحو التسامح، وكل ورقة هي خطوة صغيرة لكنها مهمة.

تشجع المشاركات على رؤية الشجرة كرمز للتغيير الإيجابي والعمل الجماعي في حياتهم اليومية.

## (2) مفهوم التسامح مع الذات

تكتب الباحثة كلمة التسامح وتطلب من المشاركات استنتاج ما تعنيه هذه الكلمة بالنسبة لهن، وتورد تعريف فروم ( Fromm ) في كتابه فن التسامح على أنه: " القبول الواعي للأخطاء البشرية كجزء من التجربة الإنسانية مع التركيز على بناء التفاهم بدلاً من الغضب. أي أن التسامح هو القدرة على تجاوز المشاعر السلبية تجاه الذات أو الآخرين، بما في ذلك الغضب والضعف، من أجل تحقيق السلام الداخلي وتعزيز العلاقات الإيجابية.

تعرض الباحثة فيديو قصير حول ( الرسول محمد عليه السلام قدوة في التسامح ) من خلال الرابط الآتي: <https://youtu.be/J8F4G9Gk5AM>، ويجري بعدها فتح باب النقاش حول أخلاق المسلم وكيف دعي الإسلام للتسامح.

تستعرض الباحثة أهمية التسامح في الإسلام كقيمة أساسية ومبدأ راسخ يتمثل في التعامل برفق واحترام مع الآخرين، مهما كانت خلفياتهم الفكرية أو العقائدية، وتسترشد بما جاء في القرآن الكريم. يقول الله تعالى " وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ "فصلت: (34)، مما يدل على أهمية مواجهة الإساءة بالإحسان.

- تؤكد الباحثة أهمية التسامح كمكون من مكونات التفكير الإيجابي، ودوره في تعزيز التفكير الإيجابي من خلال تحقيق السلام الداخلي، وإطلاق الطاقة الإيجابية، وتعزيز العلاقات الإنسانية.
- كما تعتمد الباحثة على الربط بين التسامح واستراتيجيات اليقظة العقلية في تعزيز التسامح مع الذات؛ إذ أن الوعي والملاحظة والانتباه يساعدنا في تقبل الأخطاء دون أن نقسو على أنفسنا، ويدربنا على إدراك مشاعرنا السلبية دون تضخيمها، مما يسهل عملية التسامح.

### (3) تمرين المرأة الإيجابية

- يهدف هذا التمرين إلى تعزيز التسامح مع الذات وقبول الأخطاء بوصفه جزءاً من النمو الشخصي.
- تطلب الباحثة من كل مشاركة الجلوس أمام مرآة. وتطلب منهن التحدث إلى أنفسهن بصوت عال قائلة " أنا أقبل نفسي كما أنا ". "الأخطاء التي مررت بها هي جزء من رحلتي نحو الأفضل".
- " أنا أسامح نفسي على كذا وكذا، ويعمدن إلى تحديد أخطائهن بوعي.
- تطلب الباحثة من المشاركات مشاركة شعورهن بعد التجربة.

### (4) تمرين دائرة التسامح واليقظة العقلية

- يهدف هذا التمرين إلى تعزيز القدرة لدى المشاركات على التسامح مع الذات. وتنمية اليقظة العقلية والتعامل مع المشاعر السلبية بانتباه ووعي وتصرف بحكمة، من خلال تقوية العلاقات الإنسانية من خلال فهم الذات.
- تطلب الباحثة من المشاركات الجلوس في دائرة مع توفير كراسي مريحة.
- تضع الباحثة في منتصف الدائرة عنصراً رمزياً مثل شمعة أو مجسم على شكل قلب لتمثيل التسامح أو اليقظة العقلية.
- تبدأ الباحثة التمرين بتوضيح أهمية التسامح واليقظة العقلية، مما يساعد في تحسين الصحة النفسية وتقوية الروابط الاجتماعية.

- تعتمد الباحثة على تقديم قصة للمشاركات ومثال واقعي يلهمن للحوار ويمهد الأجواء للتفاعل

- تطلب الباحثة من كل مشاركة تقديم موقفاً تشعر فيه بالحاجة إلى التسامح سواء مع الانفعالات الذاتية أو الأفكار أو السلوكيات. يمكن أن تستخدم عبارات مثل " أريد أن أسامح نفسي لأنني أخطأت في....".
- بعد مشاركة الموقف ترد إحدى المشاركات بوعي وملاحظة (مثل: "أفهم شعورك " الجميع يخطئون، وأنت تستحق السلام الداخلي ". " أنا أو من بقدرتك على تجاوز هذا " .
- تطلب الباحثة من المشاركات أغلاق أعينهن لدقيقة وممارسة تنفس عميق وتطلب منهن تخيل شعاعاً من النور الدافئ يحيط بهن يمثل اليقظة العقلية والتسامح، وتطلب منهن ترديد عبارات مثل: أنا استحق الحب والتسامح، أنا أقبل نفسي كما هي، أنا أختار الهدوء والسلام.
- تختتم الباحثة بالتمرين بعبارة تشجيعية للمشاركات بقولها " تذكرن أن التسامح هدية لأنفسكن قبل أن يكون للآخرين.

#### (5) تمرين رسائل السلام الداخلي

- تطلب الباحثة من المشاركات كتابة رسالة سلام لأنفسهن بهدف توجيه العقل نحو السلام والإيجابية.
- توزع الباحثة على المشاركات بطاقات وتطلب منهن كتابة ثلاثة رسائل إيجابية لأنفسهن، على سبيل المثال: أنا أسنح السعادة "، كل يوم أتعلم شيئاً، " أنا أسامح نفسي على أخطائي".
- تفتح الباحثة باب النقاش بسؤالهن كيف يمكن استخدام هذه الرسائل يومياً لتعزيز السلام الداخلي؟
- تختتم الباحثة التمارين بطليها من المشاركات الجلوس بهدوء وممارسة التنفس العميق، وتقدم لهن إرشادات التأمل، وتطلب منهن استشعار مشاعرهن دون الحكم عليها. تطلب منهن التنفس ببطء ومحادثة أنفسهن بأن يقولن: " أنا أختار التسامح والهدوء " .
- وتطلب منهن تكرار التنفس والتأمل خمس مرات

## (6) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

## (7) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تخصيص وقت يومي لمدة 5-10 دقائق لممارسة التسامح واليقظة العقلية عبر خطوات بسيطة؛ بحيث يجري اختيار وقت هادئ في اليوم (صباحاً أو مساءً) للتأمل والتفكير في مشاعرهن. ثم القيام بكتابة رسالة تسامح يومية قصيرة لأنفسهن، " ابدأي الرسالة بجملة مثل " أنا أسامح نفسي على.....".

تأمل كلماتك وقرأ الرسالة بصوت عالٍ، أو بصمت، وتخيل شعورك بالراحة والسلام أثناء مسامحة نفسك.

اليوم الأول	الرسالة المكتوبة	المشاعر قبل كتابة الرسالة	المشاعر بعد كتابة الرسالة	ملاحظات إضافية
اليوم الثاني				
اليوم الثالث				
اليوم الرابع				
اليوم الخامس				

## (8) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

### الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: تطوير التسامح مع الذات

مدة الجلسة: (70) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام : تقديم فهم صحيح لتطوير التسامح مع الذات، ومساعدتهن في الانفتاح على المشاعر المختلفة للوصول إلى التسامح مع الذات بشكل واع ومرن.

الأهداف الفرعية:

- تطوير مفهوم التسامح مع الذات لدى المشاركات
- توضيح أهمية التسامح مع الذات لدى المشاركات
- معرفة طريقة الوصول بوعي إلى التسامح مع الذات
- التفريق بين الندم ما هو مقبول وغير مقبول
- توضيح كيفية تصحيح اعتقاد خاطئ عن التسامح مع الذات

## الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

المحاضرة، استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصريف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،  
المدة الزمنية: (60) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تطوير مفهوم التسامح مع الذات

(10) د: تمرين أهمية التسامح مع الذات

(10) د: نشاط طريقة الوصول إلى التسامح مع الذات).

(10) د: تمرين الندم ما هو مقبول وغير مقبول

(15) د: نشاط جماعي اعتقاد خاطئ وتصحيحه حول التسامح مع الذات

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

## إجراء الجلسة:

### قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر ومن ثم تناقش الواجب البيتي.

### (1) تطوير مفهوم التسامح مع الذات

تقول الباحثة يُقصد بالتسامح مع الذات عدم المبالغة في ردود أفعالنا تجاه الأشياء التي تحدث معنا وتجاه أخطائنا التي نعتزفها وخاصة إذا كانت الأخطاء غير متعمدة، وألا نبالغ بحاسبة أنفسنا عند الخطأ،

وأن نتحلى بالصبر عند أي شعور بالندم أو الخذلان، وأن نجعل هذه المشاعر عابرة ولا ندع لها مجالاً؛ لأن تتغلغل بداخلنا وتشبث فينا بشكل مبالغ فيه.

تطلب الباحثة من المشاركات أن يعدن إلى خبراتهن السابقة ويفكرن بوعي في لحظات تسامحن بها مع ذواتهن ولحظات لم يتسامحن بها مع ذواتهن كما في الجدول الآتي:

الرقم	تسامحت مع الذات	لم أتسامح مع الذات
1		
2		
3		

## (2) تمرين: أهمية التسامح مع الذات

توضح الباحثة أهمية التسامح مع الذات لنا حين نتسامح مع أنفسنا فذلك ينعكس علينا بشكل إيجابي وفيما يأتي أهمية ذلك:

- التخلص من الغضب والألم تجاه النفس والذي تراكم داخلها منذ سنوات.
- الخروج من دائرة التركيز على الماضي وأخطائه إلى التركيز على الحاضر وما الذي يمكن أن نفعله.
- نسيان المواقف المؤلمة وتجاهلها وتجاوزها وإكمال الطريق نحو الأفضل في الحياة. الشعور بالهدوء والراحة بدون آلام الماضي.
- التسامح مع الذات ممكن أن يجد فيه الشخص القليل من الصعوبة في بادئ الأمر ولكنه عندما يتحدى ويكمل حين يفكر بالخيار الثاني وهو العيش في مرارة وألم وحزن وحسرة وسخط طوال العمر إن لم يكن متسامحاً مع نفسه.

- التسامح مع الذات يساعد على معرفة قيمتنا كبشر ويساعد على احترام الغير ويعطي القدرة على حب الآخرين وتقبلهم لأن القوي هو فقط القادر على الحب.

ثم تطلب الباحثة من كل مشاركة تكملة الجدول الآتي:

كما في الجدول الآتي:

الرقم	تسامحت مع الذات	الفائدة	لم أتسامح مع الذات	الخسارة
1				
2				
3				

### (3) نشاط: كيفية التسامح مع الذات

تقول الباحثة إن التسامح مع الذات يتم من خلال خطوات وهي:

1. الاعتراف بالمشاعر والعواطف يجب عليك تقبل مشاعرك ومواجهتها واحترامها كخطوة أولى وذلك بقبول مشاعرك كأن تقول أنا نادم أنا غاضب أنا ساخط أنا أخطأت وهكذا.
2. تدوين مشاعرك وأخطائك على ورقة حين تكتب أخطائك على ورقة وتدوين شعورك عند الخطأ فأنت بذلك تلقي عن كاهلك عبئاً ثقيلاً فتشعر بخفة تجعلك ترى الأمور بوضوح وتساعدك على ترتيب أفكارك وتدريب ذهنك على ما يجب أن تفعله من عواقب للأمر.
3. إقناع العقل بأن الأخطاء تجربة قد تعلمت منها الكثير ذلك بتذكير نفسك أنك بذلت كل جهدك لإصلاح الأمور بجميع ما تملك من أدوات ومعرفة في ذلك الوقت، فإن ذلك سيبرمج عقلك على أن كل ما اقترفته من خطأ كان تجربة تعليمية ومن ثم، سيساعدك ذلك على الرفع بنفسك ومسامحتها بوقت أسرع.
4. البحث عن أفضل وسيلة تستطيع بها إنهاء الشعور بالذنب إذا اقترفت خطأ أدى إلى أذية شخص ما فيجب عليك البحث عن وسيلة تناسبك لإنهاء الشعور بالذنب تجاهه كأن تعتذر منه أو أن تتصالح معه

أو تحسين علاقتك معه أو مواجهته والطلب منه أن يسامحك أو أن تقوم بتعويضه عن هذا الخطأ لأن ترك الأمور معلقة بينكما سيجعلك تلوم نفسك وتحاسبها وستفسد الأمور أكثر الأخذ بنصيحة صديق مقرب حين نخطأ قد لا نستطيع رؤية الأمور بوضوح وقد لا نستطيع تقديم النصيحة لأنفسنا؛ لأن تفكيرنا العقلاني قد يكون لا منطقي لأن مشاعرنا حينها ذاتية، في هذا الموقف لا بأس من استشارة صديق وإع ومقرب والطلب منه أن يكون مكانك في الموقف ذاته وما نصيحته ستجد نفسك ترى الأمور بموضوعية أكثر بعيد عن الذاتية ومن منظور وبعيد مختلف.

5. اللجوء إلى جهات متخصصة للمساعدة إذا وجدت صعوبة في تطبيق الخطوات السابقة ولم تجد نتيجة وكنت تعاني من هوس بجلد الذات وعدم قدرتك على التصالح مع ذاتك فقد تكون بحاجة إلى التحدث مع متخصص يساعدك على الخروج من دائرة التفكير غير الصحي إلى مساحة التفكير الصحي والمنطقي وتوضيح الرؤية.

ثم توزع الجدول الآتي لكل مشاركة لتطبيق التمرين (فكري في موقف تسامحت فيه مع ذاتك (أفكارك وسلوكك) وفكري في الخطوات الخمسة السابقة):

الخطوات	تسامحت مع الذات (السلوكيات)	الخطوات	تسامحت مع الذات (الأفكار)	الرقم
				1
				2
				3
				4
				5

#### (4) تمرين الندم

تقول الباحثة أن الندم قد يعتبر إيجابي أو سلبي؛ إذ يؤكد علماء النفس أن الندم عاطفة طبيعية يختبرها كل واحد منا تقريبا، وهو أشبه بآلة زمن تستدعي عواطف مضت في حاضرنا، وإن لم نستطع تجاوزها فسنتظل ندور في حلقة لا نهاية لها داخل رؤوسنا دون إحداث تغيير، هنا يلعب التسامح الذاتي دورا لا يستهان به من خلال منحنا السكينة لقبول الأشياء التي لا نملك تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي نقدر على تغييرها.

وتطبق الباحثة النشاط الآتي؛ إذ تطلب من كل مشاركة تعبئة الجدول:

الرقم	موقف ندمت عليه	النتيجة	مواقف لم أندم عليها	النتيجة
1				
2				
3				
4				
5				

توضح الباحثة أن الفرق هو في الشدة والاتجاه نحو معاقبة الذات، فمطلوب منا ان نندم وليس أن نعاقب أنفسنا.

#### (5) تمرين اعتقاد خاطئ عن التسامح مع الذات

تقول الباحثة أنه يشيع اعتقاد خاطئ بأن رفض مسامحة الذات هو إثبات أننا أقوىاء، وإن التسامح مع الذات يدل على الضعف.

تدير الباحثة نقاشاً جماعياً مع المشاركات حول صحة هذا الاعتقاد وخطأه، وتسعى من وراء ذلك لتشجيع المشاركات على التمييز بين متى يكون التسامح قوة ومتى يكون ضعفاً، تعلق الورقة التي تخرج بها المشاركات في قاعة التدريب، كما في الجدول الآتي:

الرقم	التسامح مع الذات كقوة تفيد الفرد	التسامح مع الذات كقوة تفيد المجتمع	التسامح مع الذات كضعف للفرد	التسامح مع الذات كضعف للمجتمع
1				
2				
3				

#### (6) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

#### (7) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تخصيص وقت يومي لمدة 5-10 دقائق لممارسة التسامح واليقظة العقلية عبر الخطوات الخمسة التي جرى تعلمها في الجلسة الحالية؛ إذ يجري اختيار وقت هادئ في اليوم (صباحاً أو مساءً للتأمل والتفكير في مشاعرهن. ثم القيام بكتابة رسالة تسامح يومية قصيرة لأنفسهن، " ابدأي الرسالة بجملة مثل " أنا أسامح نفسي على.....".

تأمل كلماتك وقرأ الرسالة بصوت عالٍ، أو بصمت، وتخيل شعورك بوعي أثناء مسامحة نفسك.

اليوم	الرسالة المكتوبة	المشاعر قبل كتابة الرسالة	المشاعر بعد كتابة الرسالة	ملاحظات إضافية
اليوم الأول				
اليوم الثاني				
اليوم الثالث				
اليوم الرابع				

(8) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعل مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: تحقيق التسامح مع الذات

مدة الجلسة: (90) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: تقديم فهم صحيح لكيفية التسامح مع الذات، ومساعدتهن في الانفتاح على المشاعر المختلفة

للوصول إلى التسامح مع الذات بشكل واع ومرن.

## الأهداف الفرعية:

- أن يتحسن لدى المشاركات التسامح مع الذات بما ينعكس على إنتاجيتهن.
- أن تتمكن المشاركات من معرفة متطلبات التسامح مع الذات والرضا الداخلي
- أن تتحسن لدى المشاركات التوقعات الواقعية حول التسامح مع الذات بطريقة تتناسب مع اليقظة العقلية
- أن توضح المشاركات رسائل السلام الداخلي التي تحسن من التسامح مع الذات
- أن تتمكن المشاركات من التسامح مع الماضي الذي واجهن فيه صعوبات.
- أن تتمكن المشاركات من إتقان خطوات التسامح مع الذات المرتبطة باليقظة العقلية

## الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب

البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (90) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين التسامح مع الذات بما ينعكس على إنتاجيتهن

(10) د: تمرين متطلبات التسامح مع الذات والرضا الداخلي

(10) د: تمرين التوقعات الواقعية حول التسامح مع الذات بطريقة تتناسب مع اليقظة العقلية

(10) د: تمرين رسائل السلام الداخلي التي تحسن من التسامح مع الذات

(15) د: تمرين التسامح مع الماضي الذي واجهن فيه صعوبات

(10) د: تمرين خطوات التسامح مع الذات المرتبطة باليقظة العقلية

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر ومن ثم تناقش الواجب البيتي.

(1) مناقشة فكرة (متى يكون التسامح مع الذات صعباً):

تقول الباحثة أن بيرتوفسكي يرى: "يدرك الأشخاص الذين يسامحون أنفسهم أن الافتقار إلى مسامحة الذات يؤدي إلى المعاناة. إنهم طيبون مع أنفسهم، مما يقلل من قلقهم والاكنتاب المرتبط به". وبالمقارنة، فإن الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم بشدة هم أكثر عرضة لتجربة قدر كبير من السلبية والتوتر والتشاؤم، كما أن الإنسان الذي لم يتذوق التسامح ولم ينشأ عليه صعب أن يسامح في الكبر، والفرد الذي لا يؤمن بأن الله غفور رحيم لن يغفر لغيره، بالإضافة إلى التراكمات والضغط النفسية التي تغطي عليه وتحجب عنه التسامح الفعلي.

ينشغل الناس بأخطائهم، فإنهم ينتهي بهم الأمر غالباً إلى تأنيب أنفسهم على الألم الذي تسببوا فيه. في الواقع، من الصعب بشكل خاص أن نسامح أنفسنا عندما تؤدي أفعالنا الآخرين. تشمل أمثلة مثل هذه المواقف مسامحة الذات على الأخطاء السابقة، أو الخيانة، أو عادة الإدمان، أو الجريمة الجنائية.

وعندما نشعر بالحزن، قد يكون مسامحة الذات أمراً صعباً للغاية. تخيل أنك فاتتك مكالمة من شخص عزيز في يوم مزدحم ثم سمعت بعد ذلك أن هذا الشخص لم يعد على قيد الحياة. من المرجح أن يطارذك الشعور بالذنب، حتى لفترة وجيزة. إذا اقترن هذا الشعور باعتقاد راسخ بأنك بحاجة دائماً إلى أن تكون متاحاً للآخرين، فقد يصبح مسامحة نفسك على تقويت هذه المكالمة موضوعاً معقداً. بصرف النظر عن الموقف الذي تواجهه، يمكنك العثور على بعض الأفكار حول كيفية العمل على مسامحة الذات أدناه

تدير الباحثة حواراً مع المشاركات حول هل يمكن فعلاً مسامحة الذات وتطلب من المشاركات أن تجيب على السؤال الآتي:

أمور لا أسامح نفسي عليها:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

## (2) تمرين تحسين الإنتاجية عند التسامح مع الذات

تقول الباحثة أنه أظهرت الأبحاث أن أولئك الذين يمارسون التسامح مع الذات يتمتعون بصحة نفسية وعاطفية أفضل، ومواقف أكثر إيجابية وعلاقات أكثر صحة. وهناك نتيجة ذات صلة تربط التعاطف مع الذات بمستويات أعلى من النجاح والإنتاجية والتركيز.

ثم تضيف يقول بيرتوفسكي: "يدرك الأشخاص الذين يسامحون أنفسهم أن الافتقار إلى مسامحة الذات يؤدي إلى المعاناة. إنهم طبيبون مع أنفسهم، مما يقلل من قلقهم والاكنتاب المرتبط به." وبالمقارنة، فإن الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم بشدة هم أكثر عرضة لتجربة قدر كبير من السلبية والتوتر والتشاؤم.

ثم تطلب الباحثة من المشاركات ذكر أسماء لأشخاص في الحياة منتجين لديهم تسامح مع الذات، وبعد ذلك يجري اختيار (3) أشخاص منهم على الأقل ووصفهم بما يأتي:

رقم الشخص	سماته النفسية	طبيعة أفكاره	طبيعة إدارته لذاته
1			
2			
3			

### (3) تمرين متطلبات التسامح مع الذات والرضا الداخلي

تقول الباحثة إن تعلم مهارة جديدة يستغرق وقتًا، وقد نشعر بالإحباط عندما نواجه تحديات. ومن خلال التحلي بالمرونة والتغلب على تلك التحديات، نصبح أكثر قدرة ونحقق توقعاتنا لأنفسنا. تنشأ المشاكل عندما نسعى إلى الكمال. وهذه وصفة للتوتر الشديد، وخيبة الأمل المستمرة، والمشاكل التي تخص صحتنا الجسدية والعقلية، مثل الاكتئاب والقلق.

ويتطلب التسامح ما يأتي:

1. يتطلب قبول الذات أن تكون قدرتنا على التعاطف مع الذات أكبر من مشاعر الذنب والعار وانتقاد الذات.

2. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على الابتعاد عن أفعالنا وتبني وجهة نظر شاملة تسمح لنا برؤية الصورة الأكبر. يجب أن ينصب تركيزنا على الظروف المحيطة بأفعالنا، ودوافعنا، والتأثيرات السابقة، وكيف دفعتنا جميعها إلى التصرف بطريقة معينة.

3. إن فصل أخطائنا عن جوهر ذاتنا أمر مهم أيضًا. فالسلوك الخاطئ لا يجعل الشخص سيئًا. في الواقع، أفعالنا وهويتنا مترابطتان ولكنهما منفصلتان أيضًا.

4. يجب علينا أيضًا أن نتحمل المسؤولية ونمر بمشاعر الندم الحقيقي على أفعالنا قبل أن نجد أنفسنا على جانب قبول الذات

ثم تطبق التمرين التالي مع المشاركات وتدير حوارا بعد انتهائه مع جميع المشاركات

الرقم	المتطلب	نسبة تحقيقه عندي	طريقة لتطوير المتطلب لدي
1	أن تكون قدرتنا على التعاطف مع الذات أكبر من مشاعر الذنب والعار وانتقاد الذات.		
2	تبني وجهة نظر شاملة تسمح لنا برؤية الصورة		

		الأكبر	
		فصل أخطائنا عن جوهر ذواتنا	3
		نتحمل المسؤولية ونمر بمشاعر الندم الحقيقي على أفعالنا	4

#### (4) تمرين التوقعات الواقعية واليقظة العقلية

تقول الباحثة أنه لخلق توقعات واقعية، ينصح بيرتوفسكي بتوضيح توقعاتك والتفكير في التوازن بين العمل والحياة. وتقسم الباحثة المشاركات إلى مجموعات وتطرح عليهن الأسئلة الآتية:

وفيما يأتي بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك:

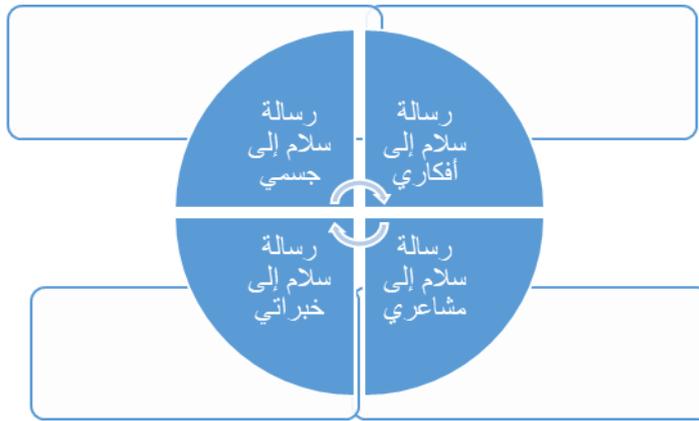
- ما هو تعريفي للنجاح الذي يأخذ في الاعتبار جميع جوانب حياتي، بما في ذلك قيمي؟
- ما هي الفوائد التي سأحصل عليها؟
- هل أسعى إلى تحقيق أداء بمستوى خمس نجوم؟ لماذا؟
- هل "جيد بما فيه الكفاية" مقبول في هذه المسألة بالذات؟
- هل أملك الموارد الواقعية (الوقت، المساحة، الأموال) للتركيز على هذا دون التسبب في ضغوط وقلق غير مبرر لنفسي وللآخرين؟

وبعد ذلك تخرج ببطاقة توضع أهم التوقعات الواقعية للوصول إلى التسامح مع الذات وتربطها مع اليقظة العقلية.

#### (5) تمرين رسائل السلام الداخلي

- تطلب الباحثة من المشاركات كتابة رسالة سلام لأنفسهن بهدف توجيه العقل نحو السلام والإيجابية.

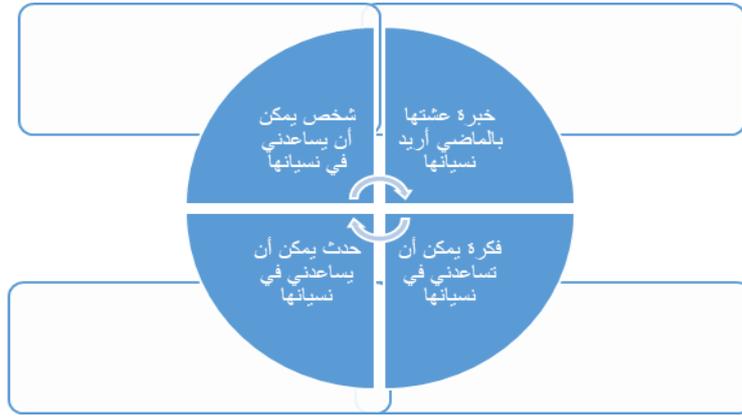
- توزع الباحثة على المشاركات بطاقات وتطلب منهن كتابة ثلاثة رسائل إيجابية لأنفسهن، على سبيل المثال: أنا أسنحق السعادة "، كل يوم أتعلم شيئاً، " أنا أسامح نفسي على أخطائي".
- تفتح الباحثة باب النقاش بسؤالهن كيف يمكن استخدام هذه الرسائل يوماً لتعزيز السلام الداخلي؟
- تختتم الباحثة التمارين بطليها من المشاركات الجلوس بهدوء وممارسة التنفس العميق، وتقدم لهن إرشادات التأمل، وتطلب منهن استشعار مشاعرهن دون الحكم عليها. تطلب منهن التنفس ببطء ومحادثة أنفسهن بأن يقولن " أنا أختار التسامح والهدوء ".
- وتطلب منهن تكرار التنفس والتأمل خمس مرات.
- ثم توزع البطاقة التالية وتطلب من كل مشاركة تعبئتها:



### (6) تمرين التسامح مع الماضي

تقول الباحثة: يقول تعالى: "من عفا وأصلح فأجره على الله"، فمهما طال الخلاف فالأخلاق تفوز في النهاية، والعفو من شيم الكرام ويقول أيضاً تعالى: "وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين، الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، والله يحب المحسنين".

وتضيف الباحثة: أن المشكلة لدى الكثير هو في الماضي، فالماضي يعد أمراً أحياناً لا يمكن نسيانه، وتوزع البطاقة التالية، لتعبئتها من كل مشاركة:



تدير الباحثة مع المشاركات حواراً حول تلك الخبرة التي ذكرتها المشاركات، وتطلب من بقية المشاركات مساعدة بعضهن في نسيان الخبرات السلبية.

### (7) خطوات التسامح مع الذات المرتبطة باليقظة العقلية

تقول الباحثة: إن الدكتور كريستوفر جيرمر يرى أنه يمكن لنا ببساطة الوصول للتسامح مع الذات من خلال اليقظة العقلية من خلال خطوات من مثل:

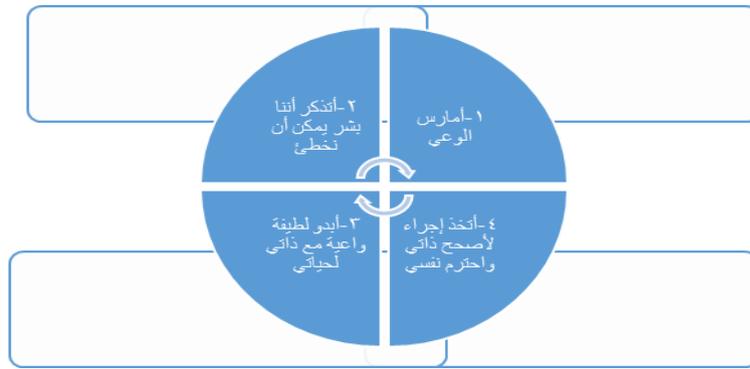
1-مارس الوعي. هي قبول عدم ارتياحك دون إصدار أحكام. اسأل نفسك، "هل أقوم بتقييم تأثير خطأي بشكل واقعي، أم أنني أبالغ في تقديره؟"

2-تذكروا إنسانيتنا المشتركة. عندما كنا أطفالاً، تعلمنا المشي بالسقوط ثم النهوض مرة أخرى، وهذه هي الطريقة التي يتعامل بها البالغون الذين يتسامحون مع أنفسهم مع أخطائهم. فبدلاً من انتقاد أنفسهم، فهم يفهمون نقاط ضعفهم وإخفاقاتهم وخرجهم ويتعلمون منها وينمون منها.

3-كن لطيفاً مع نفسك. امنح نفسك هدية الوقت للاعتناء بنفسك واحتياجاتك. اسأل نفسك، "ما الذي أحتاجه الآن؟ كيف يمكنني أن أكون لطيفاً مع نفسي وأخفف من انزعاجي؟ كيف يمكنني اتخاذ خطوة صغيرة نحو مسامحة نفسي؟"

4- اتخذ إجراءً . فكر فيما يمكنك فعله لتصحيح الخطأ بشرف واحترام للذات، ثم ضعه موضع التنفيذ. إن تصحيح الخطأ من شأنه أن يخفف العبء عنك ويساعدك على تجاوز خطأ سابق لا يزال يؤثر في حياتك الحالية.

وتوزع البطاقة التالية؛ إذ تطلب من كل مشاركة أن تمارس تلك الخطوات الأربعة على موقف حياتي تريد التسامح معه مرتبط بذاتها وبطريقة واعية للوصول إلى التسامح مع الذات بطريقة واعية.



## (8) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

## (9) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تخصيص وقت يومي لمدة 5- 10 دقائق لتطبيق رسائل التسامح بشكل عملي؛ إذ يجري اختيار وقت هادئ في اليوم (صباحاً أو مساءً للتأمل والتفكير في مشاعرهن).

## (10) تقييم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

### الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: مفهوم الوعي بإدارة نمط الحياة والمشاعر بوعي

مدة الجلسة: (80) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من الوعي بمفهوم إدارة نمط الحياة وكيفية التعبير عن مشاعرهن بوعي.

الأهداف الفرعية:

- أن تعرف المشاركات مفهوم إدارة نمط الحياة
- أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة
- أن تعي المشاركات بالأبعاد المرتبطة بنمط الحياة
- أن تمارس المشاركات خطوات التعبير عن المشاعر
- أن تميز المشاركات أنواع المشاعر الإنسانية والفرق بينها
- أن تميز المشاركات الأمور التي تشجع أو لا تشجع عن التعبير عن المشاعر.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيتي .

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،  
المدة الزمنية: (80) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين معرفة مفهوم إدارة نمط الحياة

(10) د: تمرين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة

(10) د: تمرين أبعاد نمط الحياة

(10) د: تمرين خطوات التعبير عن المشاعر

(15) د: تمرين أنواع المشاعر

(10) د: تمرين أمور تشجع ولا تشجع على التعبير عن المشاعر

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر ومن ثم تناقش الواجب البيتي.

(1) تمرين مفهوم إدارة نمط الحياة

تقول الباحثة: إن البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية. فنمط الحياة يختلف من فرد إلى آخر. فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية مناسبة بعيدة عن التدخين قريبة من وسائل وأماكن التمرين، ويعيش عادة في منطقة هادئة بعيدة عن الضجيج ويختار برنامجا غذائيا مناسباً. كما أن هناك رب الأسرة

الذي يهتم بتثنية أطفاله، فيهيئ لهم نمط حياة يستطيعون النمو فيها بصورة صحيحة، فيختار لهم البيئة المناسبة والأمنة. والأمثلة على نمط الحياة عديدة منها الإيجابي ومنها السلبي.

ثم تضيف يعتبر نمط الحياة انعكاسا لصورة الفرد وقيمه الذاتية والطريقة التي يرى فيها نفسه ويراه بها الآخرون. وهي نموذجا متكاملًا من النشاطات سواء أكانت هواية أو نوع من أنواع الرياضة أو التسوق أو حضور المناسبات الاجتماعية، وتشمل هذه المجموعة أيضا الاهتمامات مثل الأكل أو الأزياء، ويدخل ضمنها الآراء الاجتماعية والاقتصادية والحكومية وغيرها.

وتفتح الباحثة بعد ذلك حوارًا حول مفهوم نمط الحياة بحيث تقدم كل مشاركة تصورًا عن مفهوم نمط الحياة بالأسطر التالية:

.....  
.....  
.....

وتحاول الباحثة أن تلخص مفهوم نمط الحياة من خلال عرضها على بطاقة بالبوربوينت كما يلي: هو مبادرة منظمة وموجهة نحو العمل لتعزيز الصحة تهدف إلى مساعدة الأفراد في تحسين صحتهم وتقليل المخاطر الصحية وتعزيز السلوكيات الصحية، يمكن لإدارة نمط الحياة أن تستهدف مجموعة من المشاكل والمجالات الصحية المختلفة، مثل النشاط البدني، والإجهاد، والتدخين، والتغذية.

وتدير حوارًا مع المشاركات حول هذا التعريف من حيث ماذا شمل وكيف يمكن تطويره

## (2) تمرين جوانب تؤثر في إدارة نمط الحياة

تقول الباحثة، إن هناك جوانب مختلفة تؤثر في نمط الحياة يمكن للفرد أن يتصرف بها بطريقة معينة وتذكر أهمها وتطلب من كل مشاركة أن تضيف يمكن لها أن تغير في حياتها لتصبح أفضل من خلال الإدارة المناسبة في تلك الجوانب وهي كما يأتي:

في الجانب الجسمي:

صحة العقل والقلب

السمنة

معالجة بعض الأمراض  
كالانفلونزا

في الجانب المالي:

التسوق

التوفير

المحافظة على الممتلكات

في جوانب أخرى مقترحة من المشاركات:


### (3) تمرين أبعاد نمط الحياة

تقول الباحثة أن نمط الحياة يرتبط بعدة نواحي من بينها:

1. العلاقات التي نشكلها مع الآخرين، أو التي اكتسبناها من الأسرة، تؤثر فينا بعمق طوال حياتنا.
2. الغرض والدور الذي نلعبه في حياتنا.
3. المال الذي نملكه، وقدرتنا على التخطيط الفعال من أجل المستقبل، والتأثير على الخيارات المتاحة لنا.

4. العمل الوظيفي.
  5. مكان العيش الذي يكون باختيارنا، أو الضرورة جعلتنا نعيش فيه.
  6. المجتمع وما وراءه من شبكات اجتماعية، وهياكل تؤثر في نمط حياتنا.
  7. الصحة هي من أهم العوامل التي تؤثر وتتأثر بنمط الحياة.
  8. الثقافة السائدة في مجتمعنا.
  9. الخبرات التي اكتسبناها من تجاربنا السابقة
- ثم تقسم المشاركات إلى مجموعات وتطلب من كل مجموعة أن تعبئ البطاقة الآتية:

الرقم	البعد	العائق من تحقيقه لدى الناس
1	العلاقات	
2	أدوارنا في الحياة	
3	المال	
4	العمل الوظيفي	
5	مكان السكن	
6	شبكات التواصل الاجتماعي	
7	الصحة	
8	الثقافة السائدة	
9	الخبرات التي نخوضها	

وتستمع بعد ذلك الباحثة لإجابات المشاركات وتحاول أن تشجعهم على إيجاد حلول تلك المعوقات.

(4) تمرين التعرف على المشاعر وأهمية ربطها بالحاجات لدى المشاركات:

تقول الباحثة: إن تعرف الشعور الذي تثيره الملاحظة وتخمن شعور الشخص الآخر أمر مهم في حياتنا، وهنا لابد من الانتباه بوعي لفهم مشاعرنا ومشاعر شخص أمامنا، وبهدف تحديد الشعور أو مشاعر الشخص الآخر بدقة في اللحظة الراهنة علينا أيضا أن نلاحظه بشكل دقيق.

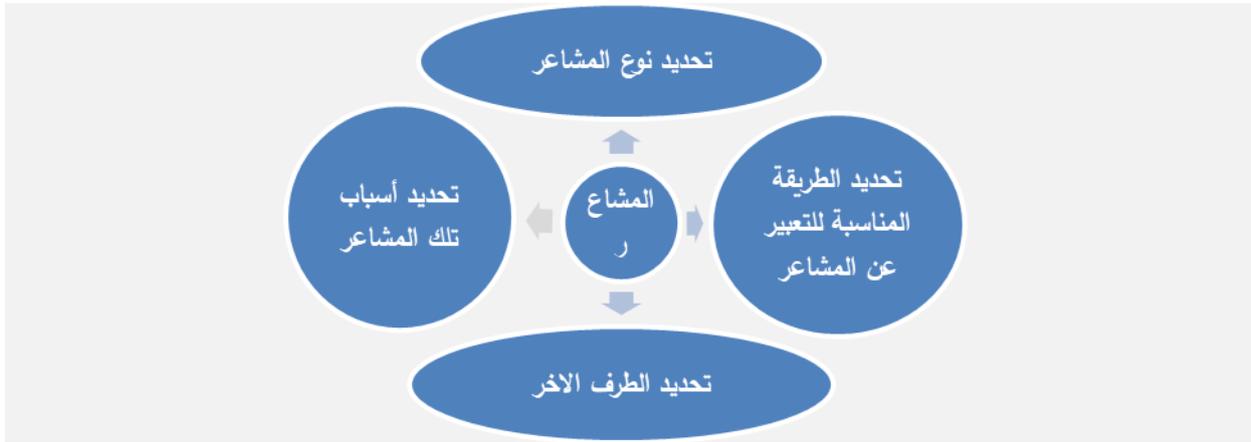
وتبين الباحثة أن ما يقوله الآخرين ربما يكون هو المثير لمشاعرنا ولكنه لا يكون سبب لها على الإطلاق في مشاعرنا، لأنه عندما يتواصل معنا أحد تواصل سلبي يكون أمامك أربع خيارات (لوم النفس، لوم الآخرين، الإحساس بمشاعرنا واحتياجاتنا، الإحساس بالمشاعر والاحتياجات خلف رسالة الطرف الآخر) ومن هنا فإن جميع أحكامنا وانتقاداتنا وتفسيراتنا جميعها تعبيرات عن احتياجاتنا وقيمنا.

ومن ثم تعرض الباحثة مقطعا مقترحا من المسلسلات على اليوتيوب لمدة خمس دقائق، وتطلب من كل مشاركة أن تحدد على الأقل 5 مشاعر ظهرت في ذلك المقطع لدى الممثلين

ومن ثم يتناقش الباحثة مع المشاركات حول الإجابات تقدم فيه التغذية الراجعة السليمة.

### **(5) تمرين ممارسة خطوات التعبير عن المشاعر (10) دقيقة**

تقوم الباحثة بمناقشة المشاركات بخطوات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وتطلب من إحدى المشاركات كتابة هذه الخطوات على السبورة على شكل نقاط تفصيلية، وبعد الانتهاء من المناقشة والاستماع إليهم، تقوم بنمذجة هذه الخطوات من خلال موقف يتعلق بالمشاعر الإيجابية، وموقف آخر يتعلق بالمشاعر السلبية، وتتم مناقشة الأمثلة المطروحة من قبل المشاركات، وتقدم الباحثة التغذية الراجعة، وتشجع المشاركات على التعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة، وتؤكد على أهمية التعبير عن المشاعر وأثره في جعل العلاقة أقوى مع الآخرين.



تطلب من بعض المشاركات أن تعبر عن مشاعرها بشكل تمثيلي كأن شخص ما أمامها:

تعلق الباحثة على الإجابات.....

### (6) تمرين: أنواع المشاعر الإنسانية والفرق بينها

تقوم الباحثة بعرض المشاعر الإنسانية الأساسية على (الداتا شو) وتقوم بمناقشة "التعبير عن المشاعر" والفرق بينها مع المشاركات وتصحيح المفاهيم الخاطئة، ثم تدير الباحثة نقاشا مع المشاركات حول أسباب وفوائد التعبير عن المشاعر. وتبين الباحثة لهن أن المشاعر تنقسم إلى نوعين: المشاعر الإيجابية: مثل الشعور بالسعادة، الفرح، الأمل، التفاؤل، الرضا، النجاح في الحياة..... والمشاعر السلبية مثل: الحزن، الخوف، الفشل، عدم الرضا، الكره..... ومن ثم تطلب من المشاركات وصف موقف حصل معها أدى إلى الشعور بالمشاعر الإيجابية، وعلى النقيض من ذلك موقف أدى إلى الشعور بالمشاعر السلبية.

ثم تطبق التمرين التالي: والذي يهدف إلى ربط الحدث أي السلوك بالمشاعر التي تأتي بعده: تقوم الباحثة برسم الشكل التالي على السبورة والاختيار بشكل عشوائي من المشاركات لربط الحدث بالمشاعر كتابة حدث حصل معه وشعوره تجاه ذلك الحدث.

الحدث: _____	مشاعري: _____
--------------	---------------

ومن ثم تتناقش الباحثة مع المشاركات حول أهمية الحدث على المشاعر وتضيف أيضا الحاجات حيث تبين أيضا أن الحاجات تلعب دور كبير في تكوين المشاعر والحدث.

### (7) تمرين: أمور تشجع أو لا تشجع على التعبير عن المشاعر

تقسم الباحثة المشاركات من خلال تمرين إلى مجموعتين، مجموعة تطلب منها أن تعد قائمة بأمور تشجع على التعبير عن المشاعر، والأخرى تطلب منها أن تعد قائمة بأمور تعيق التعبير عن المشاعر، وتستمع الباحثة للمجموعتين، وتعمل على تلخيص ما قالته المجموعات على السبورة، وتتوصل لقائمة تعرضها من خلال الداتا شو.

ورقة عمل: الأمور التي تشجع على التعبير عن المشاعر والتي لا تشجع على التعبير عن المشاعر:

الأمور التي تشجع المستمع	الأمور التي تُعطل المستمع
ينظر إلى المتكلم بعض الوقت	نادرا ما ينظر إلى المتكلم
تشجع المتكلم بالإيماءات والابتسامات	يتصرف بشكل غير محبب
يُصدر أصوات مشجعة	لا يستمع إلى ما يقال ولا يطرح أسئلة
يتصرف بلطف وصبر وانفتاح	ينتقد المتكلم ويحكم عليه
ييدي اهتماما ويستمع بانتباه	يتحدث كثيرا بدلا من أن يستمع ويجادل
يطرح أسئلة لتوضيح الأمور ويسأل عن التفاصيل	يتحدث عن نفسه
يعطي مشورة جيدة ملموسة ومحددة	يفعل أشياء أخرى أثناء الاستماع، كالنظر إلى أوراق إلى أظافره
لا يقاطع المتكلم	يسخر من المتكلم ولا يأخذه على محمد الجد
يبدو جديرا بالثقة، كأن يوحي مثلا بأنه يحافظ على سرية الحديث.	لا يبدو أن لديه ثقة كاملة حول ما يتحدث.

تطلب من كل مشاركة تحديد الأمور التي لديهم تشجع على التعبير عن المشاعر والتي تعطل

التعبير عن المشاعر لديهم.

## (8) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

## (9) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تخصيص وقت يومي لمدة 5- 10 دقائق لتحديد عوامل تؤثر في المشاركة من أجل تعزيز إدارة نمط الحياة لديها.

## (10) تقييم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

## الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: أنواع إدارة نمط الحياة

مدة الجلسة: (90) دقيقة

## أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من الوعي بأنواع إدارة نمط الحياة وكيفية تعزيزه لديهن

## الأهداف الفرعية:

- أن تعرف المشاركات أنواع إدارة نمط الحياة
- أن تميز المشاركات بين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة بين أنا والآخرين والمستقبل.
- أن تعمل المشاركات على تعزيز إدارة نمط الحياة.

## الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (90) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(25) د: تمرين معرفة أنواع إدارة نمط الحياة

(15) د: تمرين الجوانب التي تؤثر في إدارة نمط الحياة بين أنا والآخرين والمستقبل

(30) د: تمرين تعزيز إدارة نمط الحياة

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

## إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم

تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر ومن ثم

تناقش الواجب البيتي.

## (1) تعريف أبعاد إدارة نمط الحياة

توضح الباحثة أن هناك ستة عشر نمطا يمكن لها أن تسهم في إدارة نمط الحياة بشكل مناسب وتستعرض الأنماط من خلال بطاقة، وتطلب من المشاركات أن يحددن مدى امتلاك كل بعد من هذه الأبعاد لدى المشاركات من خلال ما يأتي:

الرقم	النمط	التوضيح	مدى امتلاكه له بنسبة مئوية من 10-100%
1	الحقوق	- الخصوصية - الحق في الملكية - الحق في الحرية بحدود	
2	التضمين الاجتماعي	- المكانة الاجتماعية - الدور الاجتماعي - بيئة السكن - النشاط التطوعي	
3	الارتقاء الشخصي	- الارتقاء بالتعليم - مستوى الإنجاز - المهارات الشخصية	
4	البيئي	- الابتعاد عن مصادر التلوث - البقاء في بيئة هادئة - الترفيه للنفس والسفر	
5	المستقبل	- الاهتمام بالمستقبل - التخطيط - التفكير والتأمل - أين أكون	

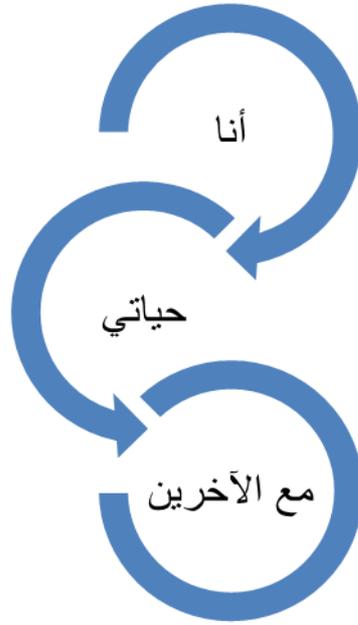
الرقم	النمط	التوضيح	مدى امتلاكي له بنسبة مئوية من 10-100%
		- مع من أكون - كيف أعيش	
6	البعد الثقافي	- القيم - التقاليد والأعراف	
7	الماضي	- اخذ العبرة من الماضي - ربط الماضي بالحاضر بالمستقبل - كيف أنسى الماضي - كيف أعيش الحاضر بوجود الماضي	
8	الروحي	- القيم والوازع الديني - العلاقة مع الخالق	
9	الجسمي	- التغذية - التامين الصحي - وقت الفراغ - النوم	
10	محددات الذات	- الاستقلالية - الاختيار الشخصي - وجود أهداف وقيم لديك	
11	المالي	- الوضع المالي - المكانة الاجتماعية - عوامل الأمان لديك	

الرقم	النمط	التوضيح	مدى امتلاكي له بنسبة مئوية من 10-100%
12	الانفعالي	- السعادة - الشعور بالأمان - مفهوم الذات	
13	العلاقات	- الأسرية - الدعم الاجتماعي - الصداقة	
14	الإيقاعي	- استمع للقران - الأناشيد - الاستماع للآخرين	
15	المهني أو الدراسي	- مهارات الدراسة أو المهنة - تنظيم الوقت - الاعتماد على الذات في التحصيل العلمي	
16	الاعتزان	- التعبير الانفعالي عن جميع المشاعر - الاعتزان بين الشعور بالقوة والضعف - الاعتزان بين القائد والتابع (معلم ومتعلم)	

### (1) إدارة نمط الحياة بين أنا وحياتي والآخرين

تقول الباحثة أنه بعد أن تعرفنا على الأبعاد المختلفة لإدارة الحياة والتي يمكن تعزيزها كاملة سنتعلم

الآن بعضاً من طرق إدارة الذات ومنها:



## الجزء الأول: أنا

### الاسترخاء

التحدث الإيجابي  
مع الذات

الحاجات النفسية

### ضبط النفس

السلوك الصحي

تقدير الذات

### النضج الانفعالي

الكفاية الذاتية

الصلابة النفسية

### عادات العقل

## الجزء الثاني: حياتي

### التسامي والاعلاء

التدفق النفسي

الصمود النفسي

### السعادة

التخيل والتأمل

الطموح

### التفاؤل

الأمل

الهناء الذاتي

### الرضا الحياتي

## الجزء الثالث: مع الآخرين

### حل المشكلات

توكيد الذات

امتلاك القيم

### إدارة الوقت

اللعب

التحصين ضد التوتر

### الكفاية الاجتماعية

المساندة الاجتماعية

مهارات الاتصال

### التسامح

ثم تقول الباحثة أنه لإدارة نمط الحياة بشكل مناسب، نحتاج إلى تعلم مهارات مختلفة بالحياة، ومنها كيف أدير ذاتي بالجوانب السابقة ومن ثم كيف أدير حياتي ومن ثم كيف أدير علاقاتي الاجتماعية؟ وستطبق الآن بعض الأنشطة التي تساعد في ذلك، حيث تقسم المشاركات إلى مجموعات وتطلب من كل مجموعة أن تطبق نشاط معين، ومن ثم يتم مناقشته مع بقية المشاركات:

أنشطة مختلفة بسيطة على الأبعاد السابقة: (يتم اختيار 3 نشاطات منها على الأقل)

\_نشاط على المستقبل: ارسم مستقبلك المدرسي والمهني والصحي والمالي

\_نشاط على المستقبل ارسم بيتك بعد 10 سنوات

\_نشاط على المستقبل ارسم شكلك بعد 10 سنوات.

-نشاط على الماضي: اكتب مشاعرك في الماضي

\_نشاط على الماضي قارن نفسك مع آخرين عشت معهم في الماضي

## (2) تعزيز إدارة نمط الحياة:

تقول الباحثة سنستمر في هذا النشاط بالعمل على تعزيز إدارة نمط الحياة لدى أنفسنا من خلال تمارين

مختلفة وتبدأ بتطبيق التمارين مع المشاركات، من خلال التطبيق الفردي لكل مشاركة والنشاطات هي:

### تمرين (1): تثقي نفسك

حددي ما يأتي:	
كم مستوى ثقافتك بالمقارنة مع الآخرين في عمرك؟	
كيف كانت ثقافتك قديماً؟	
كيف تثقي نفسك حالياً؟	
كم كتاباً تقرأي بالشهر؟	
كيف تتوقعي أن تكون ثقافتك في المستقبل؟	
ماذا يفيدك التثقيف أولاً بأول في حياتك الشخصية والاجتماعية؟	

### تمرين (2): مستوى نشاطي

	<b>حددي ما يأتي:</b>
	كم مستوى نشاطك بالمقارنة مع الآخرين في عمرك؟
	كيف كان مستوى نشاطك قديما؟
	كيف تعملي على تحسين مستوى حاليا؟
	كم نشاطا باليوم تقومي بممارسته؟
	كيف تتوقعي أن يكون مستوى نشاطك في المستقبل؟
	ماذا يفيدك المحافظة على النشاط في حياتك الشخصية والاجتماعية؟

### تمرين (3): التواصل الاجتماعي

	<b>حددي ما يأتي:</b>
	كم مستوى تواصلك الاجتماعي بالمقارنة مع الآخرين في عمرك؟
	كيف كان مستوى تواصلك الاجتماعي قديما؟
	كيف تعملي على تطوير تواصلك الاجتماعي حاليا؟
	كم شخصا تقيمي معه علاقة بالشهر؟
	كيف تتوقعي أن يكون مستوى تواصلك الاجتماعي في المستقبل؟
	ماذا يفيدك تحسين مستوى التواصل الاجتماعي في حياتك الشخصية والاجتماعية؟

### تمرين (4): التوتر والضغط

	<b>حددي ما يأتي</b>
	كم مستوى توترك وضغطك بالمقارنة مع الآخرين في عمرك؟
	كيف كان مستوى توترك قديماً؟
	كيف تعلمي على التخلص من التوتر حالياً؟
	كم تعطي نسبة للتوتر عندك؟
	كيف تتوقعي أن يكون مستوى توترك في المستقبل؟
	ماذا يفيدك انخفاض التوتر والضغط في حياتك الشخصية والاجتماعية؟

#### (4) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

#### (5) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تخصيص وقت يومي لمدة 5-10 دقائق للعمل على تطوير جوانب وأبعاد أخرى في نمط الحياة لديها.

#### (6) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبرة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعل مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

### الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: كيفية تحقيق إدارة نمط الحياة مع الآخرين

مدة الجلسة: (75) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من تحقيق إدارة نمط الحياة وخاصة مع الآخرين

الأهداف الفرعية:

- أن تعرف المشاركات كيفية التعامل مع منغصات إدارة الحياة
- أن تطور المشاركات التواصل مع الآخرين
- أن تتمكن المشاركات من معرفة كيفية ملاحظة الآخرين بدقة.
- أن تتعرف المشاركات آلية تحقيق التعاون والتواصل مع الآخرين لحل المشكلات
- أن ينمو السلوك الحضوري لدى المشاركات

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصريف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، الواجب

البيتي

الأدوات. المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،  
المدة الزمنية: (75) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين التعامل مع منغصات إدارة الحياة

(15) د: تمرين تطوير التواصل مع الآخرين

(10) د: تمرين ملاحظة الآخرين بدقة

(10) د: تمرين إبراز أهمية التعاون والتواصل مع الآخرين لحل المشكلات

(15) د: تمرين تنمية السلوك الحضوري

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على حسن التزامهن، والسؤال عن أخبارهن وصحتهن، ومن ثم  
تطلب من المشاركات المكلفات بإعطاء تلخيص للجلسة السابقة بالتقدم وتقديم عرض مختصر ومن ثم  
تتناقش الواجب البيتي.

### (1) تمرين التعامل مع منغصات إدارة الحياة

تقول الباحثة أن الحياة مليئة بالمنغصات التي تمنعنا من إدارة الحياة بشكل مناسب، ثم تعرض الباحثة  
البطاقة التالية من خلال

منغصات/معوقات؛ إمكانيات/قدرات تحقيق جودة الحياة.

المنغصات/المعوقات	الإمكانيات/القدرات	
الظروف الداخلية	- المهارات. الخبرات الحياتية الإيجابية، الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية وروح الدعابة	- المرض، الإعاقات، الخبرات الحياتية السلبية.
الظروف الخارجية	- توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية والانفعالية وتعدد المانحين لها. توافر نماذج رعاية جيدة أو طيبة.	- نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية، ظروف الحياة أو المعيشة السيئة.

وبعدها توزع بطاقة لكل مشاركة للتعرف على منغصات جودة الحياة، وتطلب منهن تعبئتها وهي كما يلي:

البيئة	المنغص	كيفية تأثيرها علي	كيفية تعاملي معها لتحسينها
علاقتي مع أخوتي			
علاقتي مع والدي			
علاقتي مع أصدقائي			
علاقتي مع والدتي			
حياتي الخاصة			

## (2) تمرين تطوير التواصل

تقول الباحثة، إن معوقات عملية التواصل تنحصر في التأثيرات التي تقوم بالتأثير والتشويش في عناصر عملية التواصل من أجل عدم قيامها بدورها في توصيل محتوى الرسالة ونقلها في الشكل السليم أو نقلها في صورة مشوهة ومشوشة أو تتسبب في تأخير وصولها، مما يمنعها من تحقيق الهدف التي وجدت من أجله، وعدم الاستماع والإصغاء للأبناء وعدم مراعاة التواصل بشقية اللفظي وغير اللفظي جميعها تعمل على تشويش وتعطيل عملية التواصل بفعالية مع الآخرين.

وتقول الباحثة، إنّ هناك بعض المعوقات التي تمنعنا من التواصل مع الآخرين ومنها جوانب قد نكون نستخدمها في حياتنا، وتوزع بطاقة على كل مشاركة وتطلب منها تعبئتها

الرقم	المعوق	مدى استخدامه له	كيفية التخلص منه؟
1	السكوت والانسحاب: بان لا تعطي المشاركة أية ردة فعل أو إجابة للآخر وان تعمل على تجنبه، أو أن تتهرب من الموضوع بقولها اذهب وشاهد التلفاز الآن		
2	إعطاء الأوامر: بان تقول المشاركة للآخر " لا داعي لان تلعب معهم، ولا داعي لصدقتهم مع من هم حول في الحي		
3	إطلاق الأحكام والنقد واللوم: كان تقول المشاركة للآخر: " يبدو أنك لا تتبع القوانين، أو انك كثير الحركة، أو تزجج زملائك بتدخلاتك الكثيرة.		
4	التحذير والتهديد: كان تقول المشاركة للآخر: إذا لم تذهب إلى ما أقوله لك سوف أحرملك من الذهاب في إجازة الصيف ولن تذهب في الرحلات.		
5	طرح الأسئلة: كان تقول المشاركة لشخص آخر " لماذا لا تتبع تعليمات اخبرك بها، لماذا لا تلعب مع زملائك لماذا لا يحبونك.		
6	السخرية والاستهزاء: كان تقول المشاركة للآخر: أنت شاطر بالشكوى والتذمر كالعادة.		
7	إطلاق الألقاب والتسميات: كان تقول المشاركة للشخص الآخر أنت كثير الغلبة، أنت ثرثار لا تحفظ الأسرار		
8	المطالب التي تكون على شكل الأوامر والتهديد: إذا لم تليبي طلبي		

		سوف لأعاقبك.	
9		التشخيصات: وهي مقارنة للحكام أي أن تقوم المشاركة بتشخيص سلوكيات الطرف الآخر دون أن تتفهم حاجاته ومشاعره.	
10		إجراء المقارنات: مثل أخوك أفضل منك تحصيل أنت غير مجتهد في دراستك	

ومن ثم تقوم الباحثة بإدارة الحديث حول معوقات عملية التواصل وتستمع للمشاركات وآرائهن وإلى أكثر المعوقات التي تقدمها المشاركات.

### (3) تمرين ملاحظة الآخرين بدقة

تقول الباحثة أنه بالرغم من كل السلوكيات التي تصدر عن الآخرين، لا بد من عدم التسرع في إطلاق الأحكام والتقييم على السلوك دون التفهم الحاجة والمشاعر خلف هذه السلوكيات؛ لأن عدم إطلاق الأحكام يضع لنا أرضية مشتركة تسهل عملية التواصل وتناقش الباحثة مع المشاركات حول أهمية عدم إطلاق أي أحكام مسبقة دون تفهم حاجة ومشاعر الطرف الآخر.

### تمرين تنشيطي: تمرين ملاحظة الآخرين

تطلب الباحثة من إحدى المشاركات الخروج أمام زميلاتها وأن تتحدث لمدة خمس دقائق وعلى جميع المشاركات ملاحظة ما يأتي:

الرقم	كلام مهم تتحدث به	نبرات صوت لديها	لغة جسدية لديها
1			
2			
3			
4			

#### (4) تطبيق تمرين " شخص ارتاح إليه بالمجموعة"

تطلب الباحثة من المشاركات تطبيق تمرين آخر بعنوان " شخص ارتاح إليه "؛ إذ تطلب من كل مشارك في المجموعة أن تفكر بإنسان يرتاح إليه للتحدث معه، وتقول الباحثة للمشاركات " لا داعي لذكر الأسماء، فقط ضع هذا الشخص في مخيلتك، واكتب لماذا ترتاح للتحدث معه؟

- بعد الانتهاء من الكتابة، تطلب الباحثة ممن تريد المشاركة أن يقرأ ما كتب، وتقول الباحثة بتلخيص الإجابات على اللوح القلاب.

- بعد ذلك يتم تلخيص الصفات المشتركة التي ظهرت لدى غالبية المتحدثين، وتقوم الباحثة بتسجيلها على اللوح القلاب، ثم تعقب قائلة لنجد غالباً أن الإجابات الآتية هي المشتركة: لأنه يصغي إلي، لأنه يحترمني، لأنه يتفهمني، لا يلومني، يشعر في... .

- من هنا يمكن أن نلخص باننا نرتاح للتحدث إلى إنسان يتمتع بالصفات والقدرات التي ذكرت أعلاه، وهي شروط أساسية للاتصال الناجح. وتطلب الباحثة من المشاركات أن يقفوا ما بينهم وبين أنفسهن ويفكروا إلى أي مدى تتوفر هذه الصفات لديهم، وهل يرغبوا في تطويرها.

#### (5) تمرين السلوك الحضوري وأهميته

تبدأ الباحثة بالتحدث عن السلوك الحضوري كجزء من مهارات الاتصال الفعال، موضحة أنه يعني التفاعل الإيجابي مع الآخرين من خلال إظهار الاحترام، والتقدير، والانتباه الكامل أثناء التواصل، وتؤكد أن السلوك الحضوري يُعد أساساً لتعزيز التسامح، حيث يخلق بيئة آمنة للتعبير، ويعزز الثقة والتفاهم المتبادل، ما يساعد الأفراد على تجاوز الخلافات بروح إيجابية، وبناء علاقات قوية ومتينة مع الآخرين.

تشير الباحثة إلى أن السلوك الحضوري يعتمد على مهارات تشمل السلوكيات غير اللفظية التي نمارسها في حياتنا اليومية من تواصل بصري، وضعية الجلوس، المواجهة للشخص الآخر، الجلوس باسترخاء، الإصغاء، الاستماع، تعبيرات الوجه..)، وتوضح الباحثة أهمية هذه المهارات في إيصال المشاعر والتعبير عن الاتجاهات نحو الآخرين، وأهميتها في أدامة التواصل الإيجابي مع الآخرين.

- تقوم الباحثة بتطبيق مهارات السلوك الحضوري الإيجابي والسلبي من خلال لعب الأدوار وإعطاء أمثلة

### (6) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

### (7) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات تعبئة النموذج التالي في المنزل

عزيزتي المشاركة المحترمة: أرجو الإجابة عن الأسئلة الآتية وهي تصف حالتك خلال أسبوع ماضي: درجة (1) تشير لمستوى منخفض من المهارة، (2) تشير لمستوى مرتفع جدا من المهارة. ودرجة (9) عندما يتحدث معي الآخرون فإنني أستمع لكلامهم بدرجة؟

9 8 7 6 5 4 3 2 1

يمكن أن أطور استماعي من خلال: .....

عندما أتحدث مع الآخرين فإنني أتحدث معهم بسهولة وبطريقة مناسبة بدرجة؟

9 8 7 6 5 4 3 2 1

يمكن أن أطور تحدثي من خلال: .....

3 عندما أتواصل مع الآخرين فإنني أفهم ما الذي يقصده الآخرون بدرجة؟

9 8 7 6 5 4 3 2 1

يمكن أن أطور فهمي للآخرين من خلال: .....

4. عندما أتحدث مع الآخرين وأتواصل معهم فإنني أتعاطف معهم وأشعر بهم بدرجة؟

9 8 7 6 5 4 3 2 1

يمكن أن أطور قدرتي على التعاطف مع الآخرين من خلال: .....

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
---------	-----	---------	----

			هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟
			هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟
			هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟

## الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: كيفية تحقيق إدارة نمط الحياة المعرفي

مدة الجلسة: (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من تحقيق التكيف المعرفي في الحياة

الأهداف الفرعية:

- أن يتضح الهدف من تطبيق مهارات التكيف المعرفي لدى المشاركات .
- تدريب المشاركات على مهارات تكيفية تساعد في إيجاد معنى واضح من الوجود والحياة مع الحدث الضاغط كالطلاق.

- أن تتمذج المشاركات المهارات التكيفية.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (60) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين هدف التكيف المعرفي

(25) د: تمرين التدريب على مهارات التكيف المعرفية

(10) د: تمرين نمذجة المهارات التكيفية لدى شخص مهم

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:

الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع الثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء الواجب، حيثُ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيتي ومضمونه وتقدم المرشدة لغزاً يتضمّن نوعاً من الفكاهة تعليقاً على عملية التكيف مع الواقع.

### (1) تمرين هدف التكيف المعرفي

أننا بعد أن تعرفنا على أنواع التفكير، واستطعنا تمييزها وتحديد تأثيرها في انفعالاتنا وضرورة إبدال التفكير الإيجابي التكيفي منها بدل السلبي، فإننا نقوم باستخدام مهارات التفكير التي تساعد على الاستعداد للموقف، ثمّ التعامل مع الانفعالات والمشاعر التي تسبب التوتر والضيق والكآبة، والتي تسيطر أيضاً على الموقف ثمّ تفتح الباحثة المجال للنقاش والتفاعل.

وبعدها تدريبهم على التكيف مع أفكار في الحياة تراودهم ومنها:

الرقم	الفكرة	كيفية التكيف معها والتعاشي معها
1	كل الرجال سيئون	
2	دائماً الطلاق يعني الوصمة	

3	لا يوجد أمل لي في الحياة أن أشعر بالسعادة
4	يجب أن أبقى حذرة من الآخرين
5	من ينظر لي بسلبية علي أن أتعامل معهم بطريقة قاسية جدا

## (2) تمرين التكيف مع إيجاد معنى للحدث الضاغط

تعرض الباحثة من خلال منشور بسيط يسمى " أنا موجود " يحمل أفكارًا مهمة حول أهمية وجودنا وكيفية البحث عن معنى مهم لحياتنا وتقسّم المشاركات إلى مجموعات حيث توزع بطاقة على كل مشاركة وتطلب منها تعبئتها تتعلق بطرق تكيف معرفي مع أحداث ضاغطة حتى نشعر بالمعنى

الرقم	الحدث الضاغط	الأفكار الإيجابية	المهارات حتى نشعر بالذات
1	الوضع المادي أصبح أصعب		
2	أبنائي لن يجدوا فرص مناسبة للحياة في حالة وجودهم.		
3	لن يكون هناك فرصة جيدة لإعادة الزواج		
4	أعصابي أصبحت بالحضيض جراء ما تعرضت له		
5	أهلي والمجتمع يضعون اللوم علي		

ومن ثم تقول الباحثة أنه يجب على الفرد المحافظة على الهدوء النفسي والاسترخاء والتأمل لأفكاره بشكل جلي، ومعرفة تأثيرها عليه على المدى القريب والبعيد، ومن ثم عليه أن يعزز ذاته إن لم يجد تعزيزًا من الآخرين، وبعد ذلك عليه أن يفكر بطريقة مناسبة.

## (3) تمرين نمذجة المهارات التكيفية لدى شخص مهم

تقول الباحثة أن مراقبة الآخرين أمر مهم لكي نتعلم منهم التكيف عند الوقوع والتعرض لحدث ضاغط وعلينا عمل أنواع من المراقبة، حيث توزع الباحثة على المشاركات البطاقة التالية وتطلب منهم تعبئتها:

الرقم	نوع النمذجة	مفهومها	كيفية الوصول لها لدى المشاركة
1	الحية	مراقبة فتاة تطلقت وكيف استطاعت التعامل مع خبرة الطلاق بعد طلاقها	
2	المشاركة	التعامل مع فتاة وهي في طور الطلاق ومعرفة طريقتها في التعامل مع خبرة الطلاق	
3	الرمزية	مشاهدة مسلسل أو فتاة تطلقت ومعرفة كيفية التعامل مع خبرة الطلاق مع فتاة تطلقت	
4	الذاتية	قول كلمات وعبارات للذات تساعد على النظر للطلاق كخبرة في الحياة يمكن التعامل معها	

#### (4) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

#### (5) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات الجلوس مع فتاة مطلقه مضى على طلاقها فترة طويلة ومعرفة كيف تعايشت مع الحدث الضاغط وما هي أبرز المهارات التي اكتسبتها في الحياة وساعدتها.

## (6) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

## الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: تحمل المسؤولية كجزء من التسامح وإدارة نمط الحياة

مدة الجلسة: (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من تحمل المسؤولية كجزء من التسامح وإدارة نمط الحياة

الأهداف الفرعية:

- أن تتمكن المشاركات من امتلاك مظاهر أكثر لتحمل المسؤولية.
- أن تتمكن المشاركات من امتلاك خطوات تحمل المسؤولية
- أن تميز المشاركات بين ما تستطيع وما لا تستطيع القيام به.

- أن تميز المشاركات بين ما تسيطر وما لا تسيطر عليه.

### الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة

والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (60) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين مظاهر تحمل المسؤولية

(15) د: تمرين خطوات تحمل المسؤولية.

(10) د: تمرين ما تستطيع وما لا تستطيع القيام به

(10) د: تمرين ما تسيطر عليه وما لا تسيطر عليه

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يأتي:

الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع التثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء

الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء

الواجب؛ إذ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيتي

ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم فكرة تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

(1) تمرين مظاهر المسؤولية:

تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى مجموعات وتطلب منهن أن يحددن أهم أنواع المسؤولية الاجتماعية، وبعدها تقوم بمناقشة المجموعات لما كتبه عن أنواع المسؤولية الاجتماعية، ومن ثم تقوم بعرض الشرائح ( Power point ) على جهاز عرض البيانات (Data show) لأنواع المسؤولية الاجتماعية:

- مسؤولية الفرد تجاه الذات.
- شعور الفرد ووعيه بمسؤوليته نحو أصدقائه.
- مسؤولية الفرد تجاه أسرته.
- مسؤولية الفرد تجاه الحي والجيران والمجتمع.
- إحساس الفرد ووعيه وممارسته لمسؤولياته تجاه أقاربه.
- مسؤولية الفرد تجاه زملائه بالمهنة أو العمل

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية على كل مشاركة:

الرقم	المسؤولية	أدوار يمكن أن أحققها	صعوبات يمكن أن تواجهني أثناء تحمل المسؤولية
1	تجاه ذاتي		
2	تجاه أقاربي		
3	تجاه أسرتي		
4	تجاه أصدقائي		
5	تجاه زملائي		
6	تجاه جيرانني		
7	تجاه وسائل الإعلام		

8	تجاه البلد الذي أسكن فيه
---	--------------------------

ثم تناقش الباحثة المشاركات بأبرز ما أنجزوه من مسؤوليات، وتعمل على تشجيعهن للوصول لأكبر قدر من المسؤولية بحيث تذكر بكل نقطة أكثر من دور لديها.

## (2) تمرين خطوات تعلم المسؤولية

تقوم الباحثة بتحديد خطوات تعلم المسؤولية مع المشاركات من خلال ما يلي:

1. تقبل أفكار الفرد ومشاعره وكلماته وأفعاله.
2. وضع أهداف معينة يريد الفرد تحقيقها لذاته.
3. بناء الثقة بالنفس بالقدرة على العمل بمسؤولية.
4. عدم أخذ الأمور على محمل شخصي.
5. وزن الخيارات
6. التوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين.
7. التوقع عن تقديم الأعداء.
8. البدء بالتصرف من باب المسؤولية في الوقت الراهن.
9. المبادرة لإنجاز المهام المطلوبة من الفرد.
10. مراقبة السلوك أثناء التصرف.
11. الوفاء بالوعود والالتزامات.

12. تقبل الواقع كما هو

13. تعديل أي مشكلة لدى الفرد أثناء التغذية الراجعة.

14. التعلم من أخطاء الفرد.

15. الوصول للسعادة الشخصية.

ثم تقسم الباحثة المشاركات إلى مجموعات، وتطلب من كل مجموعة بناء قصة لشخص يريد تحمل المسؤولية في مجال معين، وتطبيق الخطوات السابقة عليه، ومناقشتها مع بقية المجموعات.

### (3) تمرين ما نسيطر عليه وما لا نسيطر عليه ( 15 دقيقة)

توضح الباحثة أننا نسيطر على بعض الأمور والتغيرات في حياتنا وبعض الأمور لا نسيطر عليها، وتقدم لهن ورقة مقسومة من النصف ويكتبن عليها في النصف الأول: ما أسيطر عليه، وفي النصف الثاني: ما لا أسيطر عليه وكيف يمكن إلى أسيطر عليه، وبعد الكتابة تناقش الباحثة مع المشاركات ما كتبن وتقدم لهن التغذية الراجعة المناسبة.

الرقم	المجال	ما أسيطر عليه	ما لا أسيطر عليه
1	العمل		
2	الأسرة		
3	المهنة		
4	الأقارب		
5	الأصدقاء		
6	وسائل التواصل الاجتماعي		

		الجيران	7
		الإعلام	8

**(3) ما أستطيع القيام به وما لا أستطيع القيام به، ويهدف إلى تعليم المشاركات تحمل المسؤولية.**

تقسم الباحثة المشاركات إلى ثلاثة مجموعات، وتطلب من كل مجموعة الكتابة على ورقة أمور تستطيع القيام بها مع مجموعة من المشاركات، وأمور لا تستطيع القيام بها؛ لأنها تخاف من تحمل المسؤولية، تستمع الباحثة للأعمال التي تقوم بها كل مجموعة بشكل جماعي، وقد تكون عبارة عن أعمال منزلية، أو لعبة معينة، وتوضح الباحثة للمشاركات أن كل مجموعة يمكن أن تقوم بعدة أعمال جماعية تساعد في زيادة قدرتها على النظر للأمور بطريقة إيجابية وزيادة قدرتهن على تحمل المسؤولية.

الرقم	المجال	ما أستطيع القيام به	ما لا أستطيع القيام به
1	العمل		
2	الأسرة		
3	المهنة		
4	الأقارب		
5	الأصدقاء		
6	وسائل التواصل الاجتماعي		
7	الجيران		
8	الإعلام		

**ومن ثم تطلب منهن تطبيق النشاط بطريقة فردية.**

**(5) إنهاء الجلسة**

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

### (6) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات التعرف على نمط الحياة من خلال نقاط القوة والضعف

**نقاط القوة ونقاط الضعف:** والهدف منه تعرف المشاركة على جوانب القوة لديها وجوانب الضعف بهدف إعادة تقييمها للحدث من ناحية جوانب الضعف وزيادة قدرتها على تحمل المسؤولية وتعزيز جوانب القوة.

### ورقة نقاط القوة:

المهارات والقدرات التي أتقنها:

الصفة أو الصفات الشخصية التي أعتمد عليها لتحقيق النجاح في حياتي: .....

المعرفة - أنا أعرف الكثير عن الأمور التالية: .....

النشاطات التي أحبها: .....

يلجأ الآخرون لطلب مساعدتي في الأمور التالية: .....

### ورقة نقاط الضعف:

المهارات أو القدرات التي لا أتقنها وأجدها صعبة: .....

الصفة أو الصفات الشخصية التي تعيق تقدمي: .....

المعرفة - أنا لا أعرف الكثير عن الأمور التالية: .....

أجأ إلى الآخرين لطلب المساعدة في الأمور التالية: .....

أتردد كثيراً عندما: .....

أصاب بالقلق حيال: .....

			هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟
			هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟
			هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟

## الجلسة العاشرة:

عنوان الجلسة: تحليل نمط الحياة لدى الفرد

مدة الجلسة: (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لديهن

الأهداف الفرعية:

- أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لديهن إلى الأجزاء المكونة له
- أن تتمكن المشاركات من تحليل نمط الحياة لهن إلى عناصره المتناقضة.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة

والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (60) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(25) د: تمرين تحليل نمط الحياة إلى الأجزاء المكونة له

(25) د: تمرين تحليل نمط الحياة إلى العناصر المتناقضة

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:

الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع الثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء الواجب، حيثُ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيتي ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم فكرة تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

### (1) تمرين تحليل نمط الحياة إلى عناصره

تقول الباحثة أنه يمكن أن يعيش كل منا في نمط حياة أغلب لديه، ويمكن تقسيم الأنماط التي نعيشها كما يأتي:

#### 1- نمط حياة الحد الأدنى

هو أسلوب حياة يركز على العيش مع القليل، وتبسيط الممتلكات، والحد من المادية. يعطي الحد الأدنى الأولوية للتجارب والجودة على الكمية والحد الأدنى من التأثير البيئي.

#### 2- نمط الحياة النشط

يؤكد نمط الحياة النشط؛ النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة. يشارك الأفراد الذين يتبعون أسلوب حياة نشط في أنشطة بدنية مختلفة، مثل الرياضة والترفيه في الهواء الطلق ودروس اللياقة البدنية والتدريبات المنتظمة.

#### 3- نمط حياة صحي

يتضمن نمط الحياة الصحي اتخاذ خيارات واعية للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية وتحسينها. ويشمل اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الكافي، وإدارة الإجهاد، وتجنب العادات الضارة مثل التدخين.

#### 4- نمط الحياة المستدام

يركز نمط الحياة المستدام على تقليل البصمة البيئية للفرد وتعزيز الممارسات الصديقة للبيئة. وهو ينطوي على تبني عادات مستدامة مثل إعادة التدوير، والحد من النفايات، والحفاظ على الطاقة، واستخدام المنتجات الصديقة للبيئة، ودعم الصناعات المستدامة.

#### 5- نمط الحياة البوهيمي

غالباً ما يرتبط نمط الحياة البوهيمي بالأفراد ذوي الروح الحرة الذين يتبنون التعبير الفني وترتيبات المعيشة غير التقليدية وعدم المطابقة. غالباً ما يعطي البوهيميون الأولوية للإبداع والتعبير عن الذات وتقدير التنوع الثقافي.

#### 6- نمط الحياة المهنية

يركز أسلوب الحياة المهني أو الموجه نحو الحياة المهنية بشكل كبير على النجاح الوظيفي والتطوير المهني والطموح. غالباً ما يعطي الأفراد الذين يتبعون نمط الحياة هذا الأولوية لالتزامات عملهم، ويستثمرون الوقت والجهد في التقدم في حياتهم المهنية، وقد يكون لديهم جدول زمني متطلب.

#### 7- نمط الحياة المتمركز حول الأسرة

يدور نمط الحياة المتمركز حول الأسرة حول إعطاء الأولوية للأسرة وبناء علاقات قوية. يركز الأفراد الذين يتبعون نمط الحياة هذا على رفاهية أسرهم، ويقضون وقتاً ممتعاً معاً، ويتخذون القرارات بناءً على ما هو الأفضل لوحدتهم أسرهم.

### 8- نمط الحياة البدوية

نمط الحياة البدوية ينطوي على حالة مستمرة من السفر والاستكشاف. غالباً ما يتبنى البدو أسلوب حياة مستقلاً عن الموقع، ويعيشون ويعملون عن بعد في أثناء الانتقال من مكان إلى آخر، مع التركيز على تجربة ثقافات وبيئات مختلفة.

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على نمط الحياة المميز والمفضل لدى الفرد:

الرقم	نمط الحياة	مستوى تفضيلي له من 100	ترتيبه بين الأنماط الأخرى	تأثيره على حياتي
1	نمط حياة الحد الأدنى			
2	نمط الحياة النشط			
3	نمط حياة صحي			
4	نمط الحياة المستدام			
5	نمط الحياة البوهيمي			
6	نمط الحياة المهنية			
7	نمط الحياة المتمركز حول الأسرة			
8	نمط الحياة البدوية			

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

## (2) تمرين نمط الحياة حسب العنصر المتناقض:

تقول الباحثة أنه يمكن تقسيم نمط الحياة حسب العنصر المتناقض إلى أربع أجزاء كما يأتي:

1- **الاجتماعي مقابل الذاتي:** حيث يميل الاجتماعي للتعامل مع الآخرين بشكل أكبر ويميل الذاتي إلى البقاء وحده بشكل أكبر.

2- **الحدسي مقابل الحسي:** ويميل الحدسي إلى الاعتماد على التخمين عند الحكم على الأشياء بينما يميل الحسي إلى الاهتمام بالحواس بشكل أكبر.

3- **العاطفي مقابل المنطقي:** إذ يميل العاطفي إلى الاهتمام بالمشاعر والعواطف بشكل أكبر بينما يميل المنطقي إلى استخدام المنطق والتفكير بشكل أكبر.

4- **الحازم مقابل المرن:** إذ يميل الحازم؛ لأن يكون صارماً وثابتاً في حياته بينما يميل المرن لأن يكون أكثر مرونة في تعامله مع الآخرين.

ومن ثم توزع البطاقة الآتية على المشاركات حيث تطلب منهن وضع المستوى الذي تقعين فيه بكل من الجوانب الأربعة السابقة:

الاجتماعي	الذاتي
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

الحدسي	الحسي
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

العاطفي										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	المنطقي
الحازم										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	المرن

ثم تناقش الباحثة مع المشاركات المستوى الذي وقعن به من المستويات الأربعة، وتوضح أن التطرف بالزيادة أو النقصان يسبب مشكلة ويحتاج لتعديل.

ومن ثم تناقش مع المشاركات كيف يمكن معالجة التطرف من خلال اقتراح أساليب في كل نمط من الأنماط الأربعة، علماً أن التطرف يكمن في الحدود الثلاث الدنيا أو الحدود الثلاث العليا بكل منها.

.....

.....

.....

.....

### (3) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

### (6) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات التعرف على نمط الحياة من التأمل لنمط الحياة الماضي والحاضر، بحيث تجري المشاركة مقارنة بين ما كانت عليه وما هي عليه الآن.

## (7) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

### الجلسة الحادية عشر:

عنوان الجلسة: التخيل كمساهم في التسامح وتعزيز نمط الحياة

مدة الجلسة: (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من زيادة التخيل لتحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة

الأهداف الفرعية:

- أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التخيل وأهميته
- أن تتمكن المشاركات من تحديد مراحل التخيل
- أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع من التخيل.
- أن تتمكن المشاركات من تحديد استراتيجيات التخيل.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة

والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،  
المدة الزمنية: (60) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين أهمية التخيل.

(15) د: تمرين مراحل التخيل.

(15) د: تمرين أنواع التخيل

(15) د: تمرين استراتيجيات التخيل

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

**إجراء الجلسة:**

**قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:**

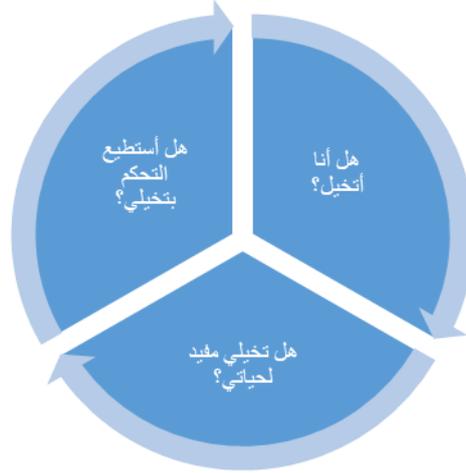
الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع التثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء  
الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء  
الواجب؛ إذ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيتي  
ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم مشاعر تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

**(1) تمرين مفهوم التخيل وأهميته:**

تقول الباحثة أن التخيل هو القدرة على إنشاء صور ذهنية واضحة تساعد على تحقيق الأهداف والطموحات.  
ويرى المؤلف الأيرلندي الشهير جورج برنارد شو: "الخيال هو بداية الإبداع، إنك تتخيل ما ترغب  
فيه، وترغب فيما تتخيله، وأخيرا تصنع ما ترغب فيه". وليس الخيال حلما من روافد النوم، ولا هو رؤية  
مطلقة لا يربطها بالحياة الحسية رابط، ويخطئ من يرى الخيال وهما منفصلا عن الواقع أو تهويما مجردا لا  
يُدرِك، بل الخيال يحفظ ما يدركه الحس من صور المحسوسات بعد غياب المادة، ولا ينبع الخيال من فراغ،

إنما هو نشاط نفسي إيجابي يتفاعل مع النشاط الذهني فتتجس عنهما ملكة واستعداد تولدان قدرة على إضافة أشياء جديدة باهرة تجدد مقاربات الحياة.

ثم تطرح الباحثة الأسئلة الآتية:



ثم تستمع الباحثة لإجابات المشاركات

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على التخيل في الحياة:

الرقم	أهمية الخيال	اذكري أهم النقاط التي تفيدك في الجوانب التالية
1	من ناحية شخصية	
2	من ناحية قدرة على التعامل مع التحديات	
3	من ناحية صحية	
4	من ناحية روحية	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

## (2) تمرين مراحل الخيال:

تقول الباحثة أنه يمكن تقسيم هناك مرحلتان للخيال الإبداعي، المرحلة الأولى هي:

التفكير المتباعد"، وهو القدرة على التفكير في مجموعة واسعة من الأفكار، كلها مرتبطة بطريقة أو بأخرى بمشكلة رئيسية أو موضوع، وتميل إلى أن تكون معتمدة على التفكير البديهي (الطبيعي)، وهو سريع وتلقائي.

ثم تحتاج إلى المرحلة الثانية وهي "التفكير المتقارب" لمساعدتك على تقييم مدى جدوى تلك الأفكار ضمن المشكلة الرئيسية أو الموضوع، ويدعم هذه العملية التفكير التحليلي -وهو بطيء ومُتأنٍ- ما يسمح لنا بتحديد الفكرة الصائبة.

ومن ثم توزع البطاقة الآتية على المشاركات؛ إذ تطلب منهن وضع مواقف تتخيلها على المستوى المتقارب والمستوى المتباعد:

الموقف	الخيال التقاربي	الخيال التباعدي
1		
2		
3		

## (3) تمرين أنواع من الخيال

تقول الباحثة، إن هناك العديد من أنواع الخيال في العالم، وفيما يلي سنستعرض ثلاثة أنواع وهي:

### 1-الخيال الوهمي

تعتبر القدرة على الاستيعاب التام لفكرة هي المفتاح لوضع اللمسات الأخيرة على مشروع ناجح وخالق، بالنسبة لكثير من الناس. لذلك تحتاج إلى شيء يسميه العلماء "الخيال الوهمي"، وربما أفضل توقع له عن

طريق أعمال ذهنك في تحقيق الرغبات، بما يحقق إشباعا على مستوى الخيال والانغماس الخيالي. ويصف ذلك نزعتك نحو الأوهام الحية للغاية والواقعية ومستوى استيعابك للعوالم الخيالية.

ونظرا إلى أن الخيال الوهمي يمكن أن يزيد من أحلام اليقظة ويصرف الانتباه عن الالتزامات اليومية، لذلك قد لا يبدو وكأنه قدرة ترغب في الحصول عليها، للوهلة الأولى. وهناك أيضا جانب مظلم، وهو أن الخيال الوهمي يميل إلى الزيادة كاستجابة نفسية على الأحداث الصادمة بأن يصبح وسيلة للهروب من الواقع. ولكن هناك فوائد. يرتبط انغماس الأطفال في الخيال الوهمي بزيادة الخيال الإبداعي، والقدرة على السرد، وتبني وجهات النظر. بينما في البالغين، قد يساعد على تحسين الذاكرة، والأسلوب الابتكاري في حل المشاكل والتخطيط.

## 2-التخيل العرضي

"التخيل العرضي" مشابه للخيال الوهمي، ولكنه يستخدم في الغالب تفاصيل الذاكرة الحقيقية (العرضية) بدلا من التفاصيل الوهمية (الدلالية) عند تصور الأحداث في عقلنا كصورة ذهنية. ويساعد ذلك الأفراد على تخيل سيناريوهات بديلة أفضل لأحداث في الماضي والتعلم من أخطائهم، أو تخيل مستقبلهم والاستعداد له. وتشير الأبحاث القليلة التي أجريت حتى الآن إلى أن الأفراد ذوي القدرة العالية على التخيل المرئي يتمتعون بالمزيد من التفاصيل الحسية عند تخيل مستقبلهم.

## 3-الخيال الإلهامي الإبداعي

من المعروف أن الإلهام الإبداعي بعيد المنال. ولذلك فإن القدرة على تدريب مهارة الإبداع أو استحداث حالة من الإبداع كانت منذ وقت طويل هدفا للكثير من الفنانين والعلماء. ولكن هل ذلك ممكن؟ نحن ندرك أن بعض الأفراد لديهم شخصية أكثر إبداعا من غيرهم. ومع ذلك فقد أشارت الأبحاث إلى أن الخيال الإبداعي يمكن تعزيزه أيضا من خلال بيئتنا المحيطة أو ببساطة ببذل الكثير من العمل الشاق. فعلى

سبيل المثال. وأظهرت الدراسات التجريبية أنه عندما يتفاعل الأطفال مع المحتوى الإبداعي أو يشاهدون آخرين يتمتعون بدرجة عالية من الإبداع، يصبحون أكثر إبداعاً.

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية على المشاركات

نوع الخيال	مدى امتلاكه له	تأثيره على مهارة التسامح مع الذات لدي	تأثيره على مهارة إدارة نمط الحياة لدي
الخيال الوهمي			
الخيال العرضي			
الخيال الإلهامي			

وتناقش الباحثة مع المشاركات ما توصلن له، وتساعدن في الوصول للتخيل المناسب الذي ينعكس إيجابياً على حياتهن.

#### (4) تمرين استراتيجيات التخيل.

تقول الباحثة أن التخيل ينعكس إيجابياً على حياتنا ومن لا يتخيل لا يستطيع التعامل مع الحياة بإيجابية، وهناك العديد من الاستراتيجيات للتخيل ومنها ما يأتي:

- 1- استراتيجية التخيل الموجه: وهي تتضمن توجيه الفرد نحو تصور موقف أو هدف محدد بوضوح.
- 2- استراتيجية التأمل البصري: وتتمثل في تصور صور ذهنية مرئية لتحقيق الأهداف المنشودة.
- 3- استراتيجية الحلم اليقظة: وهي طريقة فعالة في تنمية الإبداع والابتكار لدى الأفراد.

ثم تدير الباحثة حوارا مع المشاركات حول كيفية تطبيق كل استراتيجية من تلك الاستراتيجيات للوصول إلى التسامح مع الذات ومن ثم إدارة نمط الحياة بإيجابية.

.....

.....

.....

.....

### (5) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

### (6) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات التعرف على رسم صورة للمشاركة نفسها في المستقبل بحيث تتخيل ما ستكون عليه خلال خمس سنوات.

### (7) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

## الجلسة الثانية عشر:

عنوان الجلسة: التأمل كمساهم في التسامح وتعزيز نمط الحياة

مدة الجلسة: (70) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من زيادة التأمل لتحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة

الأهداف الفرعية:

- أن تتمكن المشاركات من تحديد مفهوم التأمل وأهميته
- أن تتمكن المشاركات من تحديد أنواع التأمل
- أن تتمكن المشاركات من تحديد طريقة تطوير التأمل.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة

والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (70) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(20) د: تمرين أهمية التأمل.

(15) د: تمرين أنواع التأمل.

(25) د: تمرين استراتيجيات التأمل

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:

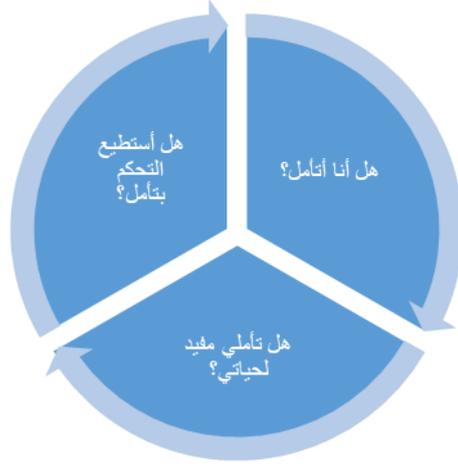
الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع الثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء الواجب؛ إذ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيتي ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم مشاعر تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

### (1) تمرين مفهوم التخيل وأهميته:

تقول الباحثة، إنّ التأمل هو إن مصطلح التأمل يشير إلى الممارسات المتعلقة بالسيطرة الانفعالية والذهنية المأخوذة من عدد من السياقات الثقافية منها الإسلامية والمسيحية ولكن أكثر ما يجري تطبيق هذه الممارسات من الأشخاص الموجودين ضمن الثقافات الروحية الشرقية مثل الهند، الصين، اليابان Thomas (& cohen,2014).

إن الممارسات التأملية التقليدية تتضمن النمو، التطور الروحي، التنوير، التغيير الشخصي، أو التجربة الفائقة المتعالية، خلال السنوات الأربعينية الماضية فقد أصبحت الممارسات التأملية سواء أكانت دينية أم دنيوية أكثر شيوعاً وانتشاراً، ويتم استخدامها كاستراتيجية علاجية تكميلية ضمن الدول الغربية (Csaszar & curry,2013).

ثم تطرح الباحثة الأسئلة الآتية:



ثم تستمع الباحثة لإجابات المشاركات

تقول الباحثة أن هناك العديد من الفوائد التي تنعكس على حياتنا عند القيام بالتأمل ومنها:

أولاً: فوائد التأمل النفسية الانفعالية:

عندما تقوم بممارسة التأمل، فإنك تقوم بإزالة الأعباء الزائدة من المعلومات التي تتراكم يومياً وتسهم في زيادة التوتر لديك.

1. يقلل التوتر.
2. زيادة التركيز وتذكر الأشياء.
3. الحد من الانفعالات السلبية.
4. زيادة الوعي الذاتي.
5. التقليل من الاضطرابات (القلق، والاكتئاب).

ثانياً: فوائد التأمل السلوكية: يساعد في:

1. تقليل الحساسية.

2. تقليل شراهة الأكل

3. تقليل مشاكل النوم

4. تقليل تعاطي المخدرات

ثالثاً: فوائد جسدية طبية:

يساعد في معالجة

1. الربو

2. السرطان

3. أمراض القلب

4. ضغط الدم المرتفع

5. الألم (sood,2013).

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على التأمل في الحياة:

الرقم	أهمية التأمل	اذكري أهم النقاط التي تفيدك في الجوانب التالية
1	من ناحية شخصية	
2	من ناحية قدرة على التعامل مع التحديات	
3	من ناحية صحية	
4	من ناحية روحية	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

## (2) تمرين أنواع التأمل:

تقول الباحثة أنه يمكن تقسيم هناك مرحلتان للخيال الإبداعي، المرحلة الأولى هي:

إن من أنواع التأمل هي التي تشترك في نفس الهدف المرتبط بتحقيق السلام الداخلي، تشمل:

1. التأمل المتعالي (T,M): الذي يعرف على أنه يمثل إجراءً ذهنياً من خلاله تنظيم الإدراك في الوقت

الذي يقوم خلاله الشخص التأمل بإغلاق عينية والبقاء ضمن حالة اليقظة (Schmidt & wilk,2000).

2. التأمل اليقظ: يتضمن هذا التأمل المرتبطة بالرؤية والتركيز ومن خلال وجهة نظر النفسانيين، فإن التأمل

اليقظ، هو الرصد الواضح إلى التيار المستمر من الأفكار بدون إصدار أحكام أو قرارات حول هذه

الأفكار (Falkenstrom,2010) .

3. تأمل (Zen): هو نوع آخر من التأمل الذي يتأثر بالمواعظ البوذية حيث يعتمد على تطوير حالة من

اليقظة، وأن مكوناته تتضمن الانتباه والوعي (Brenner,2009).

4. تأمل (vipassana): هي تقنية قديمة أعيد اكتشافها قبل 2500 عام من قبل سيدهارتا غوتاما

"siddharta Gautama" وهي لا تمثل ممارسة فقط وإنما " أسلوب حياه " واليوغا هي الأساس بالنسبة

للتأمل المتعالي وتأمل (vipassana) (Rassol,2010).

5. التأمل الموجه: في بعض الأحيان يطلق عليه اسم التخيل أو التصور الموجه لأماكن أو مواقف تجدها

مريحة تساعد على الاسترخاء، أنت تحاول ضمن هذا النوع أن تستخدم أكثر عدد ممكن من الحواس

مثل: الشم، الرؤية، الأصوات، واللمس (Ishtiag,2017).

6. تأمل المانترا (التعويدة): في هذا النوع من التأمل نقوم بصمت "تمتمة" بتكرار كلمات

تبعث على الهدوء، بالإضافة إلى أفكار أو عبارات تمنع حدوث تشتت الأفكار.

7. Qigong: إن هذه الممارسة عموماً تعمل على دمج التأمل، والاسترخاء، الحركة الجسدية وتمارين التنفس، وذلك من أجل استعادة التوازن والحفاظ عليه، إن (Qigong) هي جزء من الطب الصيني التقليدي.

8. التاي تشي (Ti chi): إن هذا النوع من أنواع الفنون الصينية، ضمن ممارسة (Ti chi)، تقوم بأداء مجموعة من الأوضاع الجسدية أو الحركات بشكل بطيء والسرور، في الوقت الذي تقوم خلاله بالتنفس بشكل عميق.

9. التأمل التجاوزي: وهي يقوم الفرد من خلالها بتضييق نطاق الإدراك الواعي وإزالة جميع الأفكار من دماغه، ويقوم بالتركيز بشكل حصري على المانترا الخاصة به من أجل تحقيق حالة من الوعي والهدوء التام.

10. اليوغا: تقوم من خلالها بأداء مجموعة من الأوضاع الجسدية وتمارين التنفس المتزنة من أجل تحفيز وتشجيع المزيد من المرونة في الجسم، والهدوء في العقل، ويجري تشجيعك لكي تركز بدرجة أقل على يومك المليء بالمشاغل ويركز بدرجة أكبر على اللحظة التي تعيشها. (Goyal, 2014).

ومن ثم تقسم المشاركات إلى ثلاث مجموعات وتوزع البطاقة التالية عليهن؛ إذ تطلب منهن توضيح كيف يمكن الوصول للتأمل:

الموقف	نوع التأمل	كيف يمكن الوصول له من وجهة نظرك
1	التأمل المتعالي (T,M)	
2	التأمل اليقظ	
3	تأمل (Zen)	
4	تأمل (vipassana)	
5	التأمل الموجه	

6	تأمل المانترا
7	Qigong
8	التاي تشي
9	التأمل التجاوزي
10	اليوغا

تتناقش المجموعات بالنقاط العشرة.

### (3) تمرين طرق لتحسين التأمل

تقول الباحثة أن هناك العديد من الأساليب التي تساعد في الوصول للتأمل، وتستعرضها مع المشاركات:

1. **التنفس العميق:** تقنية مفيدة للتنفس الصحيح، وتنظيم عد التنفس ودخول الهواء إلى الجسم وخروجه منه بشكل مناسب.

2. **حديث الذات:** أفكار وافتراضات سلبية يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ويحدث نفسه بها من خلال كلمات وعبارات سلبية تؤدي إلى تطوير المشكلات النفسية لديه بسبب الأخطاء المعرفية التي يفكر بها.

3. **التفنيذ:** يعد من أهم أساليب الإرشاد المعرفي، وتطرح فيه مجموعة من الأسئلة لتفنيذ الأفكار ودحضها، وتعليم الفرد الطرق المنطقية في التفكير.

4. **إعادة البناء المعرفي:** من الأساليب المهمة لتحسين إدراكات الفرد وتصوراتهِ والأسباب التي تقف وراء هذه الأفكار والجوانب المعرفية لديه، وتعرف أيضاً بالاستبصار.

5. **التخيل:** تخيل مواقف أو أماكن تقترن بالسكينة والهدوء والاسترخاء والاستمتاع.

6. **تمارين التأمل:** مجموعة من التمارين التي تساعد على الاسترخاء والتبصر والوعي بالذات للوصول إلى الهدوء والراحة والسعادة والتوافق النفسي الجيد (Flaxington,2014).

ثم توزع الباحثة البطاقة الآتية على المشاركات

استراتيجية للتأمل	طريقة الوصول له	صعوبات عند امتلاكه	كيف يمكن توظيفه في حياتي
1			
2			
3			

وتناقش الباحثة مع المشاركات ما توصلن له، وتساعدن في الوصول للتأمل المناسب الذي ينعكس إيجابيا على حياتهن.

#### (4) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيتية.

#### (6) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات التأمل في الحياة لمدة ربع ساعة يوميا لمدة 5 أيام وتسجيل نتائج التأمل على حياتهن وفوائده.

#### (7) تقويم الجلسة:

نموذج تقويم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعل مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

## الجلسة الثالثة عشر:

عنوان الجلسة: توظيف اليقظة العقلية لتنمية التسامح وتعزيز نمط الحياة

مدة الجلسة: (70) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تتمكن المشاركات من توظيف اليقظة العقلية لتحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة

الأهداف الفرعية:

- أن تتمكن المشاركات من تنمية الملاحظة في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.
- أن تتمكن المشاركات من تنمية التصرف بوعي في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.
- أن تتمكن المشاركات من تنمية عدم إصدار الأحكام في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.
- أن تتمكن المشاركات من تنمية الوصف للخبرات الداخلية في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة:

استراتيجية الأسئلة، والملاحظة، الوصف والتصرف بوعي، والمرونة في الوعي والانتباه، المناقشة، المناقشة

والحوار، المجموعات المصغرة، الأنشطة النمذجة مع طرح الأمثلة، أوراق العمل، الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة: اللوح، أوراق A4، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة،

المدة الزمنية: (70) دقيقة.

(5) د: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) د: تمرين الملاحظة لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.

(15) د: تمرين التصرف بوعي لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.

(15) د: تمرين تنمية عدم إصدار الأحكام في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة

(15) د: تمرين الوصف للخبرات الداخلية لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.

(5) د: إنهاء الجلسة (شرح الواجب البيتي وتقييم الجلسة).

## إجراء الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات وذلك كما يأتي:

الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع الثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معرزة، وتشير لأهمية أداء الواجب؛ إذ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيئي ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم مشاعر تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

### (1) تمرين الملاحظة لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة:

تقول الباحثة أن **الملاحظة** من أكثر وسائل جمع المعلومات فائدة لتعرف الظاهرة أو الحادثة.

حتى عند التوجه في حياتنا اليومية، بإمكاننا إيجاد أساليب جديدة للاستيقاظ للعالم من حولنا، يقول البروفيسور ويليامز. "بإمكاننا ملاحظة الأحاسيس بالأشياء، ما نأكله من طعام، والهواء الذي يتحرك خلف أجسامنا ونحن نمشي. كل ذلك قد يبدو صغيراً، لكن له قوة ضخمة لتعطيل أسلوب 'الطيار الآلي' الذي ندخل به كثيراً يوماً بعد يوم وإعطائنا منظوراً جديداً حول الحياة".

سيكون نافعا أن تقوم باختيار وقت، رحلة الصباح إلى العمل أو مشية أثناء وقت الغداء، تقرر خلاله أن تكون واعياً للأحاسيس التي يقوم بها العالم من حولك. تجربة أشياء جديدة، مثل الجلوس على كرسي مختلف في الاجتماعات أو الذهاب لمكان جديد لتناول الغداء، يساعدك على ملاحظة العالم بطريقة جديدة.

"وبالمثل، لاحظ انشغال عقلك. فقط راقب أفكارك"، يقول ويليامز. "ارجع للخلف وشاهدها وهي تطوف كأوراق الشجر في فيضان. ليس هناك حاجة لمحاولة تغيير الأفكار أو الجدل معها أو الحكم عليها. فقط قم بمراقبتها. يحتاج ذلك إلى تمرين. فهو كوضع العقل في وضع مختلف نرى من خلاله ببساطة كل فكرة على أنها حدث دماغي وليست واقعاً موضوعياً يمتلك القدرة في السيطرة علينا".

بإمكانك التمرين على ذلك في أي مكان، ولكنه يكون مفيداً بشكل خاص أن تأخذ نهجاً واعياً إن أدركت أنك لدقائق عدة قد وقعت في فخ إعادة عيش المشاكل السابقة أو أنك تعيش المخاوف القادمة حول المستقبل.

لإنشاء وعي للأفكار والمشاعر، بعض الأشخاص يجدون نكر المشكلة بصمت أمراً مفيداً، "ها هو التفكير بأنني قد لا أنجح بالامتحان". أو "ها هو القلق".

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على الملاحظة في الحياة:

الرقم	ملاحظة	كيف تطوره لديك
1	الأفكار الخاصة بك	
2	المشاعر الخاصة بك	
3	السلوكيات الخاصة بك	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

(2) تمرين التصرف بوعي لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة:

تقول الباحثة أنه يمكن تحقيق التصرف بوعي في الحياة من خلال خطوات وهي:

- الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين والنظر للأسفل.
- التمييز بين الأفكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي والتفكير المتعمد في التفاصيل
- التقليل من سمة التشبث الناتج عن التفكير في شواغل الماضي والمستقبل عن طريق إعادة صياغتها في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر.
- تركيز الانتباه على التنفس خلال التأمل.

- تكرار العدد حتى الوصول إلى 21 نفسا متواليًا.

- ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الأفكار الداخلية وصفا مناسبًا، ما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية.

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على التصرف بوعي في الحياة:

الرقم	ملاحظة	كيفية التخلص من تلك السلوكيات من خلال اتخاذ طرق خاصة بالفرد
1	سلوكيات أقوم بها بطريقة اندفاعية أريد التخلص منها	
2	سلوكيات أقوم بها دون تفكير متأنني أريد التخلص منها	
3	سلوكيات أقوم بها من الماضي وما زالت عندي وأريد التخلص منها	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

### (3) تمرين تنمية عدم إصدار الأحكام في تحسين التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة

تقول الباحثة أن اليقظة العقلية تتضمن عدم إصدار الأحكام، ويعني التخلي عن الأحكام التلقائية التي تنشأ في عقلك مع كل تجربة تخوضها، وعندما نمارس عدم إصدار الأحكام، فلن يكون هناك ما يمكن فعله بشأن اللحظة الحالية. فلا نتمسك بالمزيد، ولا نقاوم ما هو موجود، ولا نتجاهل تجارب الحياة.

عندما تتوقف عن محاولة التفاعل مع تجربتك، يمكنك الانفتاح عليها بشكل كامل، والراحة في الحضور الواعي وبمجرد أن تكون موجودًا، فإنك تستيقظ على حقيقة مفادها أن اللحظة الحالية متكاملة كما هي. ولا تحتاج إلى القيام بأي شيء أو الذهاب إلى أي مكان لتدرك ذلك. كل ما عليك فعله هو أن تكون موجودًا.

إن عدم إصدار الأحكام لا يعني منع إصدار الأحكام على الإطلاق، فهذا أمر مستحيل، بل إن إصدار الأحكام من طبيعة العقل.

لماذا يعد عدم إصدار الأحكام أمرًا مهمًا؟

- إن ممارسة اليقظة الذهنية تعني التواصل المباشر مع التجربة التي تعيشها. إن التواصل مع التجربة الفعلية نفسها يشكل حالة من التحرر والسلام. وإلى جانب ذلك، تأتي مجموعة من الفوائد.
- إن عدم إصدار الأحكام يفتح لك آفاقاً أوسع للتعرف على المزيد من جمال الحياة. إن الحكم على شيء ما بأنه "محايد" يعني أنه لا يستحق اهتمامك. ولكن عندما تتخلص من هذا الحكم بالحياد، فإنك تحظى بفرصة رؤية الجمال والعجب الموجودين في كل جانب من جوانب الحياة. إن أي نشاط يمكن أن يكون تجربة رائعة إذا خصصت الوقت الكافي للانتباه إليه.
- يساعدك عدم إصدار الأحكام على التخلص من روتين المتعة. فالكثير من عدم الرضا يأتي من السعي اللامتناهي للحصول على المزيد. سواء كان الأمر يتعلق بالمال أو الإنجازات أو الألقاب، فإن الدافع وراء هذا السعي يأتي من الحكم بأن ما لديك الآن ليس كافياً. وبالتخلي عن هذا الحكم، يمكنك تقدير الصفات الإيجابية التي لا تعد ولا تحصى في المكان الذي أنت فيه الآن.
- يساعدك عدم إصدار الأحكام على تنمية عقل هادئ. إن أحكامك هي المصدر الوحيد للتوتر بشأن الأشياء "السيئة" في حياتك، أو أي شيء قد يحدث في المستقبل. إن التخلي عن إصدار الأحكام "السيئة" يحرك من المعاناة الناجمة عن تفسيرها بهذه الطريقة.

- يساعدك عدم إصدار الأحكام على الرؤية بوضوح. فعندما تتفاعل مع أحكامك، فإنك لا ترى سوى تفسيرك لما هو موجود. والتخلي عن هذه الأحكام يساعدك على رؤية الأشياء كما هي في الواقع. ولتحقيق عدم إصدار الأحكام يمكن عمل ما يأتي:

1. انتبه عندما تصدر الأحكام، وكن شاهدًا على أي شيء يطرأ على جسدك أو عقلك بالتزامن مع تلك الأحكام.

2. تعرف الأفكار الموجودة دون إدانتها أو التشبث بها.

3. المضي قدمًا بوضوح، والبقاء حاضرًا للتجربة التي بين يديك.

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على عدم إصدار أحكام في الحياة:

الرقم	عدم إصدار الأحكام	كيف يمكن تطويره لديك
1	أحكام قمت بإصدارها بشكل مبكر	
2	أحكام أصدرتها ومن ثم ندمت عليها	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

(4) تمرين تمرين الوصف للخبرات الداخلية لتنمية التسامح وتعزيز إدارة نمط الحياة.

تقول الباحثة أن هناك ضرورة لكل شخص لكي يتحسن في اليقظة العقلية من خلال الوصف الدقيق للخبرات التي تحدث معنا في حياتنا اليومية، ويتطلب ذلك القيام بمراقبة الذات بشكل دقيق.

ثم توزع الباحثة البطاقة التالية للتدريب على الوصف الخبرات الداخلية في الحياة:

الرقم	الوصف الدقيق للخبرات	كيف تطوره لديك
1	خبرات كنت تعيشها في الماضي	
2	خبرات تعيشها حاليا وتؤثر عليك	

تناقش المشاركات بالبطاقة بعد تعبئتها من قبلهن.

### (5) إنهاء الجلسة

مع نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن وتقدم لهن تلخيص لما جرى في الجلسة وتطلب من اثنتين منهن تقديم ملخص مع بداية الجلسة القادمة للواجب البيتي وتؤكد موعد الجلسة القادمة. وتؤكد ضرورة القيام بعمل الواجبات البيئية.

### (6) الواجب البيتي:

تطلب الباحثة من المشاركات الانتباه للفوائد التي تم تحقيقها في البرنامج، وتجهيز أي ملاحظات تريد مناقشتها في الجلسة القادمة

### (7) تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت الإجابة الذي تناسبك:

العبارة	نعم	نوعا ما	لا
هل كانت الجلسة مفيدة على المستوى الشخصي في حياتك؟			
هل كانت الجلسة ضمن توقعاتك؟			
هل كان تفاعلك مع المشاركات مفيدا وإيجابيا؟			

الجلسة الرابعة عشر:

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية

مدة الجلسة: (60) دقيقة

أهداف الجلسة:

الهدف العام: أن تقيم المشاركات البرنامج الإرشادي

الأهداف الفرعية:

- أن تقيم المشاركات ما تم إنجازه من البرنامج الإرشادي متحدثين عن الإيجابيات والسلبيات
- أن تذكر المشاركات سلوك تم تعلمه في البرنامج.
- أن يجري تعزيز المشاركات على الحضور والمشاركة
- الطلب من المشاركات ذكر أفكار تغيرت لديهن حول حياتهن.
- الطلب من المشاركات ذكر عوائق واجهتهن في البرنامج الإرشادي
- الطلب من المشاركات التعرف على آلية لمتابعة البرنامج
- شكر المشاركات على مشاركتهن
- الاشتراك في حفلة بسيطة تشترك بها المشاركات وعائلاتهن

الأساليب المستخدمة: الحوار، والمناقشة، التعزيز

الأدوات المستخدمة: طعام وحلوى

ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(10) د: تمرين الإيجابيات والسلبيات.

(10) د: تمرين سلوك تم تعلمه في البرنامج.

(10) د: تمرين أفكار تغيرت.

(10) د: تمرين عوائق واجهت المشاركات بالبرنامج الإرشادي.

(10) د: تمرين آلية المتابعة للبرنامج

(10) د: نشاط حفلة

إجراءات الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات وهي كما يأتي:

الترحيب بالمشاركات خلال الاستقبال مع الثناء لما هنّ عليه من تطور وتقدم ملموس في أثناء الجلسات، وتظهر المرشدة التعزيز، من خلال تقديم لوحات مكتوب عليها عبارات معززة، وتشير لأهمية أداء الواجب؛ إذ تستعرضه، وتشكر الجميع على القيام به، وتبدأ الحوار حول الجلسة وأهدافها والواجب البيئي ومضمونه وتطلب من إحدى المشاركات تقديم مشاعر تريد مشاركتها مع بقية المشاركات.

(1) تمرين الإيجابيات والسلبيات

تقييم للبرنامج الإرشادي والحديث بما يشاءون

تخبر الباحثة المشاركات بأن البرنامج الإرشادي بجلساته، أوشك على الانتهاء، وتطلب منهن ذكر الإيجابيات التي تحققت لهنّ والسلبيات التي واجهتهن، وذكر ما يشاؤون عن البرنامج والمشاركات - دون تجريح- وتطلب منهن أيضاً ذكر العوائق التي واجهتهن أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي.

(2) تمرين سلوك تم تعلمه في البرنامج

يسمح للمشاركات أن تتحدث بسلوك واحد تم تعليمه في البرنامج الإرشادي

(3) تمرين فكرة تم تعلمها في البرنامج

يسمح للمشاركات أن تتحدث بفكرة واحد تم تعليمه في البرنامج الإرشادي

(4) تمرين عوائق واجهت المشاركات في البرنامج

يسمح للمشاركات أن تتحدث بعوائق واجهتها المشاركات في البرنامج الإرشادي

(5) تمرين آلية متابعة البرنامج الإرشادي

يسمح للمشاركات أن تقترح طرق لمتابعة البرنامج الإرشادي

## (6) نشاط حفلة

تشكر المشاركات على حضورهن الجلسات المتعددة، ويسمح للمشاركات بحضور أفراد من عائلتهن

بالحضور، وتقديم تناول الحلوى معا، وتلقي إحدى المشاركات كلمة تشني على ما تم إنجازه.

انتهى بحمد الله

## الملحق (هـ): كتاب تسهيل المهمة

<p><b>Ain-Hadids Open University</b> Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238 Tel: 022955240 - 022956072 Fax: 022963778 Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu Email - Scientific Research: spr@qou.edu</p>		<p><b>جامعة القدس المفتوحة</b> الشؤون الأكاديمية محافظة الدراسات العليا والبحث العلمي رام الله - ص.ب 1804 - بريد بريدي: P6058238 هاتف: 022955240 - 022956072 فاكس: 022963778 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: spr@qou.edu</p>
---	---	---

الرقم: ع 4 ب 2025/189

التاريخ: 2025/01/26

أ. خالد سلمان المحترم

مدير مراكز حماية الأسرة التابعة لوزارة الرفاه الاجتماعي

تحية وبعد،

### تسهيل مهمة

توديعكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب/ة (سرين عيسى نوفل صافري)، بإعداد أطروحة دكتوراه في برنامج دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي الموسومة بـ: (فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى البقعة العقلية في تنمية التسامح مع الذات وتعزيز الوعي بإدارة نمط الحياة لدى المطلقات حديثاً في القدس). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة طالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة وتوزيع أداة الدراسة وتنفيذ جلسات برنامج إرشادي على مراكز حماية الأسرة التابعة لمكتب الرفاه الاجتماعي، وذلك إكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، شاكرين لكم جهودكم بما يخدم مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

أ.د. محمد شاهين

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف