



جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الاردن

إعداد الطالبة
نادية هائل العمرو

إشراف الدكتور
عبد الناصر القرالة

أطروحة مقدمة الى كلية الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه
في الإرشاد النفسي والتربوي قسم الارشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2020

الملخص

فاعلية برنامج ارشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى

النساء في مرحلة اليأس في الاردن

ناديه هاييل العمرو

جامعة مؤتة 2020

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الاردن. وتكونت عينة الدراسة من (30) امرأة ممن يترددن على مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء، ومركز مؤسسة الحسين في عمان. وتم اختيارها بطريقة قصدية، حيث وزعت إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (15) امرأة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد مقياس التسامح المعد من قبل هيرتلند، وتطوير مقياس للطلاق العاطفي، وبناء برنامج إرشادي وجودي مستند إلى العلاج الوجودي، تم التحقق من خصائصهم السيكومترية بقياس الصدق والثبات لكل منها. وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) 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 بالاستفادة من المقاييس المعدة في هذه الدراسة، في دراسات أخرى ذات صلة بالدراسة الحالية من حيث متغيراتها، مثل: (العفو، التغاضي)، و(الإهمال الزوجي، الطلاق الرسمي).

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي وجودي، العلاج الوجودي، التسامح، الطلاق

العاطفي، نساء في سن اليأس.

Abstract

The Effectiveness of an Existential Counseling Program In Improving Forgiveness And Reducing Emotional Divorce In Menopausal Women In Jordan

Nadea Hayle Al-Amr

Mutah University 2020

This present study aimed at revealing The Effectiveness of an Existential Counseling Program in Improving Forgiveness and Reducing Emotional Divorce in Menopausal Women in Jordan

The study sample consisted of (30) menopausal women, purposively selected, and were divided into two equal groups; experimental and control, each consisting of (15) menopausal women, the researcher used the semi-experimental methodology. To achieve the objectives of the study, the program based on forgiveness scale that made by Heartland (2007) and develop a scale for emotional divorce, and build an existential counseling program based on existential therapy, and then we materialize the scales by measure the validity and reliability of them. The results of the statistical analysis showed that there are significant differences between the average performance of the experimental and control groups on the scale of emotional scale, and for the benefit of the experimental group. The results showed statistically significant differences at the level of ($\alpha =0.05$) between the average performance of the experimental and control groups on the scale of the post-self-concept due to the counseling program and for the benefit of the experimental group. In the light of the results of the study, the researcher recommended to benefit from the scales that shown in this study and make a study involve the study's variables for another sample of women. Although, the researcher recommended to benefit from the scales of this study in other related studies that discuss the divorce and forgiveness.

Keywords: Existential Counseling Program, Existential therapy, Forgiveness , Emotional Divorce, menopausal women.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ح	قائمة الملاحق
ط	الملخص باللغة العربية
ي	الملخص باللغة الانجليزية
	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
1	1.1 المقدمة
3	2.1 مشكلة الدراسة
4	3.1 أسئلة الدراسة
5	4.1 أهمية الدراسة
6	5.1 أهداف الدراسة
6	6.1 حدود الدراسة ومحدداتها
7	7.1 مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولاً: الإطار النظري
45	ثانياً: الدراسات السابقة
53	التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثالث: المنهجية والتصميم
55	1.3 منهجية الدراسة
55	2.3 مجتمع الدراسة

55	3.3 عينة الدراسة
55	4.3 أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي
65	5.3 متغيرات الدراسة
66	6.3 تصميم الدراسة
66	7.3 إجراءات الدراسة
67	8.3 المعالجة الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
88	1.4 التوصيات والمقترحات
	المراجع
90	أولاً: المراجع العربية
97	ثانياً: المراجع الأجنبية

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

أن للتغيرات التي تحدث للمرأة في سن اليأس آثاراً بعيدة المدى لاتقف عند حد الجوانب الفسيولوجية والذاتية، بل تتعداها لتشمل جميع جوانب الحياة المختلفة ومنها، العلاقات الانسانية والاجتماعية، ولعل العلاقة الزوجية هي واحدة من العلاقات التي تتأثر بتلك المرحلة العمرية للمرأة وبالتغيرات التي تطرأ عليها.

ولما بات الطلاق أكثر انتشاراً في الوقت الحالي ومنه الطلاق العاطفي، الأمر الذي تطلب البحث والاستقصاء عنه بشكل عميق وجدّي للوقوف على أسبابه وآثاره، للحد من ظهوره وإيجاد الحلول المناسبة والسليمة للقضاء عليه، نظراً لما يدركه الجميع بما يسببه الطلاق العاطفي من شقاء للزوجين معاً وما يعكسه من نتائج سلبية يتعرض لها الزوجان فضلاً عن المشاكل الصحية والذاتية والاجتماعية التي تنعكس آثارها بشكل سلبي على تربية الأبناء وصحة الأسرة التي تعد نواة المجتمع ولما كانت الأسرة هي أول جماعة إنسانية يتكون منها البنيان الاجتماعي وهي أكثر الظواهر الاجتماعية (العبيدي، 2015)، كان لابد من وجود التسامح بين أفرادها لاستمرار العلاقات بشكل سوي بينهم لاسيما بين الزوجين

ويعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتتنوعت الاتجاهات والآراء؛ ذلك لأنه يُعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، وهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية وتتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات، ولفظة تسامح (Tolerance) مشتقة من الكلمة اللاتينية Tolere أي يعاني أو يقاسي. ومن اللفظة اللاتينية Tolerantia وتعني لغويا التساهل، وفي اللغة الإنجليزية يعني التسامح استعداد المرء لتحمل مجموعة معتقدات وممارسات تختلف عما يعتقد به (عصام، 2006).

والتسامح في القرآن الكريم هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم (عبد العال ومظلوم، 2013). وأكد القرآن الكريم على التسامح بقوله تعالى (وَإِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) (التغابن، 14)

ويُعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية كما يسيّر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تُعد جميعها ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة (Railey, 2008) وينصح الخبراء بضرورة التسامح ومغفرة أخطائهم لأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان، فالحقد وحب الانتقام يقود القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالتهابات مختلفة. وفي حالات أخرى يسبب التجاعيد والشيخوخة المبكرة، وللتخفي من الآلام المزمنة ينصح الباحثون بممارسة التسامح، وأن تدرب الذات على العفو عن الآخرين (Lawler & Piferi, 2006).

وبما أن الحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة، بل تشهد العديد من التغيرات والتحويلات، وتأخذ مسارات مختلفة في العلاقات ما بين طابع التعاون أو طابع السيطرة والتنازع والصراع (الين، 2010). فقد يغفل الزوجان وقود الحياة الزوجية وهي المودة والتسامح والرحمة والإشباع العاطفي. ويحدد مستقبل الزوجين وطبيعة علاقتهما مع بعض هو شخصية كل منهما في تعاملهما مع النزاعات والخلافات التي تحدث بينهما، والتي تحدد فهم تداخلاتهما العلائقية والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى ما يُعرف بالطلاق العاطفي (الفتلاوي وجبار، 2012).

ومشكلة الطلاق العاطفي برزت في الأسر الجديدة التي أفرزتها الحياة المعاصرة في ظل تنافس التقنيات والأعمال الرسمية والأعباء الحياتية والطموحات الفردية على وقت الزوجين أو أحدهما فلم يعد في كثير من الأحيان ما يكفي من الوقت للسكن الزوجي، فتنشأ الفجوة ويقع التباعد العاطفي وإن جمعتهما بيت واحد، لكنه يتطور إلى أن يصبح في شكل طلاق وإن لم يقع الطلاق الشرعي (السدحان والحليبي وسعود، 2013).

ويعرف هادي(2010) الطلاق العاطفي بأنه اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلباً على الجانب التعبيري والجانب الذرائعي ويؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما، ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهم غرباء وبشكل مستمر". واستمرار الزوجين بالعيش تحت سقف واحد ولكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها شريكه إلا القليل، هو طلاق دون شهود وهو من أكثر أنواع الطلاق خطورة وأشدّ ألماً على العلاقة بين الزوجين من الطلاق الشرعي لأنه اضطراب في التواصل واتصال من غير اتصال وموت مؤقت قد يطول، وعلاقة ينتفي فيها الشعور بالأمن والذي يمثل القاعدة والركيزة الأساسية لنجاح الحياة الزوجية واستمرارها (الحسين، 2014).

ويساعد الإرشاد الوجودي أو ما يعرف بالإرشاد بالمعنى الفرد ونخص هنا (عينة الدراسة) على إيجاد سبباً للعيش من أجله محققاً معنى لوجوده وبقائه، ساعياً لتحقيق آماله وأهدافه، ويهدف الإرشاد الوجودي إلى تكوين جدار عازل ضد الصعوبات وضغوطات الحياة وأحداثها السلبية ودعوة الفرد إلى تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى، فالإنسان في بحثه عن المعنى يكون مستعداً لتحمل المعاناة، وعلى ذلك فإن مواجهة المعاناة بشجاعة يحفظ للحياة معناها وقيمتها، ويمكن للفرد أن يواجه المعاناة من خلال تحويل الألم لإنجاز وأن يتخذ من الذنب فرصة لتغيير نفسه، وأن يتخذ من زوال الحياة دافعاً ليتصرف بشكل أكثر مسؤولية في الحياة (Carrie, Stefan & Schulenber, 2009).

2-1 مشكلة الدراسة

تبرز مشكلة الدراسة بازدياد عدد النساء اللواتي يعانين من الطلاق العاطفي من خلال اطلاع الباحثة على هذه المشكلة عن قرب بحكم علاقاتها الاجتماعية والوظيفية، حيث وجدت الباحثة في هذا الموضوع ضرورة قصوى في البحث والتقصي للوقوف على أهم العوامل التي تؤدي بتلك النساء بالوصول إلى مرحلة الطلاق العاطفي، لاسيما في مرحلة سن اليأس، وهن يعيشن مرحلة تغييرات جسمية ونفسية وانفعالية كبيرة تطراً عليهن،

فضلاً عن الأعباء المادية والضغوطات الحياتية وذلك لإيجاد الحلول المناسبة، نظراً للنتائج الوخيمة للطلاق على كلا الشريكين وعلى الأسرة والأبناء والمجتمع ككل، الأمر الذي يستدعي الدعوة للحد من تلك الظاهرة. والتحلي بالتسامح كونه يمثل قيمة إنسانية إيجابية، حيث كشفت نتائج عدد من الدراسات، كدراسة لوير وبرفيري (Lawler & Piferi, 2006) أهمية التسامح في تحقيق السعادة والرضا في الحياة.

لذا وجدت الباحثة ضرورة القيام ببناء وتصميم برنامج خاص لتوعية النساء اللواتي يعانين من الطلاق العاطفي لتقديم المساعدة لهن وتوضيح الآثار المترتبة على الطلاق العاطفي، من خلال بناء برنامج إرشادي وجودي في تحسين التسامح لدى تلك النساء لكي تستمر العلاقة الزوجية بشكل حقيقي وليس بصورة شكلية أمام الناس فقط، الأمر الذي يخفف من خوفهن على مستقبلهن ومستقبل أولادهن، وتصحيح مسارهن في العلاقة مع أزواجهن بإشاعة قيمة التسامح فيما بينهم كونها تمثل القيمة العظمى في العلاقة بين الزوجين، فهي قيمة إنسانية تسبق قيمة العدل وإيجاد حياة ذات معنى إيجابي، وذلك من خلال اعتماد الإرشاد الوجودي القائم على إعطاء معنى للحياة في برنامج مستند على فنيات هذا الإرشاد والتركيز على أهمية التسامح في العلاقة الزوجية.

1-3 أسئلة الدراسة:

وبناءً عليه جاءت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

ما فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي

لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن ؟

ويتفرع عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للتسامح تعزى للبرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للطلاق العاطفي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي والتتبعي للتسامح والطلاق العاطفي يعزى للبرنامج الإرشادي؟

4-1 أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

تتبنى أهمية الدراسة الحالية من تناولها متغير التسامح والذي يعد قيمة لها مردودها الإيجابي في التخفيف من المشكلات الزوجية المؤدية إلى الطلاق العاطفي. كما تستمد الدراسة أهميتها أيضاً من أهمية متغير الطلاق العاطفي وانعكاساته على الأسرة، لأن الأسرة هي النواة الأولى للمجتمع، وأن الطلاق العاطفي يسهم في حدوث تصدع واضطراب العلاقة الزوجية، لذا فإن دراسة تلك الظاهرة ضرورة ملحة لغرض فهمها والتعرف على تأثيراتها السلبية على كلا الزوجين والأسرة والمجتمع ككل، ومحاولة تعديل مسار الحياة الزوجين للأزواج الذين يعانون من الطلاق العاطفي.

كما وتتبنى أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي تناولتها والنساء اللواتي يعانين من الطلاق العاطفي في سن اليأس

الأهمية التطبيقية:

تتبنى الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية المقاييس المستخدمة فيها، والمعدة لهذه الدراسة، وكذلك من أهمية البرنامج الإرشادي الوجودي الذي ركز على إعطاء معنى للحياة، والتركيز على ما يمتلكه الفرد من استثناءات تمكنه من تجاوز الصعاب، والانتكاسات في العلاقات الإنسانية ومنها العلاقة الزوجية. كما توفر هذه الدراسة قدر من

المعلومات تخص الطلاق العاطفي والتسامح التي من الممكن استخدامها من قبل القائمين على الإرشاد الذاتي والإرشاد الأسري في رسم السياسات لمساندة هذه الفئة في مواجهة مشكلاتهم التي يتعرضون لها. وبناءً على نتائج الدراسة المتوقعة من الممكن تطبيق برامج إرشادية تهدف إلى رفع درجة التسامح لمواجهة المشكلات الزوجية المؤدية إلى الطلاق العاطفي.

1-5 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. التعرف على استمرار أثر فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن.
2. التعرف على أثر البرنامج الإرشادي الوجودي في أداء أفراد المجموعة التجريبية على المقياس البعدي والتتبعي للتسامح والطلاق العاطفي.

1-6 حدود الدراسة ومحدداتها

حدود الدراسة:

- يتم تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء الحدود والمحددات الآتية:
- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على النساء اللواتي يعانين من الطلاق العاطفي في سن اليأس واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 45- 55 سنة، ممن يترددن إلى مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء ومؤسسة نور الحسين في عمان.
 - **الحدود المكانية:** تم تطبيق البرنامج الإرشادي الوجودي على المجموعة التجريبية في مركز التوعية والإرشاد الأسري في الزرقاء/ إقليم الوسط، ومؤسسة نور الحسين في عمان/ إقليم العاصمة.
 - **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الأول من العام 2019- 2020 م .

- الحدود الموضوعية: أتبعَت الدراسة المنهج شبه التجريبي، والأساليب الإحصائية التي طبقت هي: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وتحليل التباين الأحادي) لدراسة الفروق في مقياسي: التسامح والطلاق العاطفي .
محددات الدراسة:

تحدد الدراسة فيما تؤول إليه نتائجها وطريقة اختيار العينة والخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة المستخدمة وفعالية البرنامج الإرشادي ومنهجية البحث المستخدم.

7-1 مصطلحات الدراسة

تتضمن الدراسة المصطلحات الآتية:

- البرنامج الإرشادي الوجودي Group Counseling Program :

هو تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية أم عملية ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساهم على حل المشكلات وتقديم المساعدة للناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة إذن هو عملية تعلم لنمو المعلومات الذاتية التي من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان وسلوكه بفاعلية إيجابية (الداهري،2005). ويعرف إجرائياً بمجموعة من المهارات والأنشطة المعرفية - السلوكية المتنوعة، والمستندة على فنيات الإرشاد الوجودي، مثل: القصد العكسي، الذات التعريضي، الإسناد الاجتماعي، المسؤولية الاجتماعية، خفض المعاناة، التخطيط للمستقبل، والإحساس بالتفاؤل والجمال والسعادة. ويتكون البرنامج الإرشادي الوجودي من (16) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (60) دقيقة، وذلك بواقع جلستين أسبوعياً، على مدار (8) أسابيع، تم تطبيق جلساته في مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء، ومؤسسة نور الحسين في عمان .

السادسة عشر وهي جلسة الإنهاء والتقييم.

- التسامح Forgiveness :

عرف بييري وورثينغتون وكونير وباروت وويد (Berry, Worthington,)
(O'Conner, Parrot & Wade, 2005) التسامح بأنه "ترك المشاعر والأفكار
والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو ايجابية تجاه الذات والآخرين.
ويعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المرأة في ضوء إجابتها على
فقرات مقياس التسامح .

- الطلاق العاطفي Emotional Divorce :

يعرف الحقباني(2013: 65) الطلاق العاطفي بأنه " هجر الزوج لزوجته سواء كان
هجراً في العلاقة العاطفية ام هجراً في المحادثة وفقدان المودة والسكن الذاتي بين
الزوجين مع قيام الزوج بالحقوق الزوجية الاخرى كالنفقة وتأمين السكن بحيث يظهر للناس
استقامة العلاقة الزوجية والواقع على خلافه".
ويعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المرأة عن طريق الإستجابة على
فقرات مقياس الطلاق العاطفي المستخدم لأغراض البحث الحالي .

- سن اليأس Menopause :

ويُعرّف بأنه مرحلة من الدورة الشهرية تعود إلى فقدان الحويصلات المبيضة
والناتجة من انخفاض إنتاج هرمون الأستروجين والذي يؤدي إلى زيادة خلايا
أوستيوكلاست، وزيادة الإرتشاف.
وبالمقابل يؤدي إلى خسارة أو فقدان كثافة العظم وتحطيم التركيب العام مما ينتج
عنه كسور صغيرة (Varma, Paneri & Badi, 2005) .
وعينة النساء اللواتي في سن اليأس في هذه الدراسة تتراوح أعمارهن ما بين (45-
55) ممن يترددن في مركز التوعية والإرشاد الأسري في إقليم الوسط / الزرقاء، ومؤسسة
نور الحسين/ عمان .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، تم استعراض الإطار النظري وفق متغيرات الدراسة، وهي: الطلاق العاطفي، التسامح، ومن ثم الإرشاد الوجودي على النحو الآتي:

أولاً: الإطار النظري

سن اليأس عند النساء Menopausal Women

اهتم علماء الذات والاجتماع بدراسة كل ما يتعلق بالمرأة من خصائص فسيولوجية ونفسية وخاصة في ظل التغييرات السريعة بالعالم، والتي أدت الى تغير في أدوارها، الأمر الذي انعكس على صحتها الذاتية والجسدية، مما استحق البحث في هذا الموضوع وفي تلك المرحلة العمرية للمرأة، حيث إن التغييرات التي تطرأ عليها تؤثر على حياتها الزوجية وحياتها كأم وحياتها كعاملة، مما توجب علينا الوقوف عند تلك المرحلة الحرجة من عمر المرأة لمعرفة أسباب تلك المرحلة وخصائصها وآثارها على المرأة .

وتعد مرحلة سن اليأس عند كل امرأة هي عائلية- وراثية، وغالباً ما تظهر في الوقت ذاتها لتوقف الدورة لدى والدتها، ويختلف وصول المرأة إلى هذه المرحلة من واحدة لأخرى. وعموماً ما تستمر هذه الفترة أربع سنوات، أي ما بين "جيل الخصوبة وجيل انقطاع الطمث"، من سن (45-48) وتتميز بتقلبات هرمونية. ويبدأ الوقت بين الدورات يقصر من 28 إلى 24 يوم، بسبب قلة الجريبات في المبيض. وفي في أواخر سن اليأس تزيد الدورة وتظهر مرة واحدة كل (40-50) يوم. ثم الحيض مرة كل بضعة أشهر، حتى يتوقف تماماً ويسمى (Mena) (سواسون وبنسون، 2009).

ومن الناحية الأخرى توجد 5% من النساء ممن يستمر لديهن دورات الحيض حتى يصلن إلى سن الستين تقريباً، وفي جميع الأحوال، فعندما تصل المرأة إلى أواخر الثلاثينات أو الأربعينات من العمر، فإن المبيضان يبدآن في الضعف وينتجان قدراً أقل من الإستروجين والبروجسترون وعدداً أقل من بويضاته وأن التضائل التدريجي

للإستروجين يسبب عدداً من التغيرات المختلفة المتنوعة في الأنسجة التي تتأثر بهرمونات الإستروجين ومنها: المهبل، الفرج، الرحم، المثانة البولية، مجرى البول، الثديان، العظام، الأوعية الدموية، المخ، الجلد والشعر والأغشية المخاطية وسوف تلاحظ المرأة كثرة تعرضها لنزلات البرد والأنفلونزا، وبعد ذلك قد تتعرض للإصابة بهشاشة العظام والتي قد تبدأ في عقد الأربعينات وأمراض القلب وعندما تبدأ هرمونات جسمها في التناقص، سوف تلاحظ المرأة حدوث أعراض ما تسمى مرحلة قبيل سن اليأس أي الفترة التي تسبق سن اليأس (Nall, 2019) .

وبعض النساء يجدن أن أسوأ أعراض الفترة الانتقالية إلى سن اليأس تحدث خلال تلك المرحلة، وللأسف، لا توجد وسيلة سهلة للتنبؤ بالموعد الذي تصل إليه المرأة إلى سن اليأس ولكن يمكنها الحصول على فكرة عامة على أساس تاريخها العائلي، ونمط جسمها وأسلوب حياتها ولا توجد علاقة بين السن الذي بدأت عنده الحيض لأول مرة وبين سن انقطاع الحيض، بل من المرجح أن تصل المرأة إلى سن انقطاع الحيض عند نفس السن تقريباً التي وصلت عندها أمها إلى هذه الحالة وهو في المتوسط عمر الواحد والخمسين عاماً (Mayo clinic,2017) .

وهناك سن اليأس السابق للأوان، حيث تختلف مظاهر سن اليأس من امرأة إلى أخرى، ومن عائلة إلى أخرى، وكذلك تبعاً للبلد الذي تعيش به. وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر بصورة مباشرة على الدورة الشهرية وتسبب انقطاع الحيض في سنوات مبكرة من عمر المرأة أي قبل "سن الأربعين" في هذه المرحلة حيث يبدأ المبيضان بالتعطل تدريجياً ثم التوقف نهائياً عن تأدية وظيفتهما وبعدها ينقطع الحيض ويختفي تماماً. وتفسير ذلك أن المبيض يبدأ بفرز كميات أقل من الهرمونات الأنثوية ما يجعل الدورة الشهرية غير منتظمة إلى حين، وبعد ذلك تتوقف تماماً بتوقف المبيض عن الإفراز (دليل المرأة العصرية، 2008).

ويمكننا تشبيه بداية مرحلة توقف الطمث عند المرأة ببداية مرحلة البلوغ عند الفتاة من حيث عدم انتظام الدورة الشهرية وإفراز الهرمونات، سوى أنه في فترة البلوغ تنتهي الفتاة

لذلك، وتتأتى أهمية دورات الخصب للانطلاق في حين تميل هذه الدورات إلى التوقف والتعطل نهائياً في فترة منتصف العمر، وتدخل المرأة في مرحلة سن اليأس. ويوجد 8% من النساء يتوقفن عن المحيض قبل سن الأربعين، ولا شك أن الموقف الهرموني لكثيرات من النساء اليوم قد يكون مختلفاً تماماً عما كان بالنسبة لأسلافهن نظراً لاختلاف ظروف الزواج والإنجاب والإرضاع، ففي الماضي كان سن الزواج اصغر وكان عدد مرات الإنجاب، والإرضاع أكثر مما جعل فترات تعرض النساء في الماضي لارتفاع هرمون الإستروجين أقل وأقصر وكما ذكرنا فان متوسط سن اليأس هو 51 عاماً، ولكن قد تصل المرأة إلى هذه السن في وقت مبكر حيث يعاني بعض النساء من حصول سن اليأس قبل الأوان، أي بين سن الخامسة والثلاثين والأربعين (نجار، 2018).

وهناك علاقة بين سن اليأس وبين إذا ما كانت المرأة نحيفة وعظامها أصغر حجماً أو اقل وزناً، أو اذا لم تتجب أطفالاً، أو كانت مدخنة، أو تعيش في منطقة مرتفعة كثيراً عن سطح البحر، أو اذا كانت لا تأكل جيداً في أثناء حياتها السابقة، أو إذا تعرضت إلى حالات إجهاض متعددة. وقد يحصل سن اليأس قبل وقته لدى النساء اللواتي عانين من مرض عنيد وخضعن لعلاج مكثف أو طويل الأمد. مثلاً، إذا أنيا المبيضان أو تعطل عملهم، وذلك يحصل أحياناً أثناء علاج السرطان، يتوقف تدفق الهرمونات المبيضية إلى الرحم. وهكذا يبدأ سن اليأس دون سابق إنذار وتبدأ معه الأعراض المزعجة. لكن إزالة الرحم مع الحفاظ على المبيضين لا تؤدي إلى الإزعاج نفسه، لكن تراجع الغذاء إلى مستوى أقل من اللازم يعرض المرأة للتوقف المفاجيء (Mayo clinic,2017).

وتزداد المشكلة سوءاً إذا كانت المرأة عرضة لإجهاد جسدي. وبمعنى آخر، إذا اتبعت سيدة ما حمية شديدة ومارست رياضة عنيفة يتوقف حيضها فجأة، لكن تناول الغذاء الصحيح يعيد الأمور إلى نصابها. وتؤثر الحمية الشديدة سلباً في العظام، وهذا ما يؤدي إلى ترقها. فالهرمونات التي تضبط الدورة الشهرية تحافظ على قوة العظام وصحتها. وهذه مشكلة مهمة، فالعظم لا يمكن بناؤه بعد ان يتحطم(سواسون وبنسون، 2009).

أما سن اليأس المتأخر فلا تظهر بوادر سن اليأس لدى بعض النساء إلا في الخمسينات من العمر، وليس في الأمر غرابة، فقد يتأخر وقت وصول المرأة إلى سن اليأس من المحيض في حالات معينة منها: كانت بدينة أو عظامها أكبر حجماً أو أثقل وزناً، وأنجبت العديد من الأطفال، ولا تدخن، وتعيش على نفس مستوى سطح البحر، أو كانت تعاني مرض السكر أو سرطان الثدي أو الرحم أو الأورام الليفية بالرحم، أو (تأخر الإنجاب)، وتتناول حبوب تنظيم النسل لسنوات كثيرة (كوفمان، سلون، روزنبرغ، ميتنين، وشابيرو، 2014).

أعراض سن اليأس عند المرأة :

أما أعراض سن اليأس عند المرأة والتي هي عبارة عن علامات وأعراض ومع ظهورها يكون من الصعب عليها تجاهلها، وهذه أهمها: هبات الحرارة، والهبات الحرارية هي العرض الأكثر شيوعاً لانقطاع الطمث، وحوالي 80% من النساء يعانين من هبات الحرارة، و30% منهن يتجهن إلى التشخيص ويتلقين العلاج. ويكون ظهور موجات الحرارة في موعد قريب من ظهور الدورة الشهرية كما كان خلال فترة الخصوبة الأخيرة هبات الحرارة تظهر في البداية كحرارة في أعلى الصدر والوجه، وتنتشر في جميع أنحاء الجسم. وموجة الحرارة تستمر 2-4 دقائق، يرافقها التعرق، خفقان القلب، وأحياناً القشعريرة والشعور بالقلق. وهبات الحرارة قد تحدث عدة مرات يومياً، في ساعات الليل وفي الحالات الصعبة قد تحدث في كل ساعة، كما تصاب المرأة بإضطرابات النوم، حيث تؤدي هبات الحرارة في الليل، لاضطرابات في النوم. ومع ذلك، حتى من دون هبات الحرارة، فإن 32-40% من النساء في سن اليأس يشتكين من اضطرابات النوم (Pien, Sammel, Freeman, Lin & DeBlasis, 2007).

ويعد جفاف المهبل وانخفاض الرغبة الجنسية، من الأعراض الأخرى لسن اليأس، ذلك أن انخفاض مستويات هرمون الأستروجين يؤثر على الغشاء المخاطي الذي يغطي المهبل ومجرى البول، ويجعله رقيقاً جداً، إلى درجة يصل بها المهبل للضمور. بالإضافة إلى التأثير على الجهاز البولي، يتمثل بالحرقنة أثناء التبول، وانخفاض الشعور بامتلاء

المثانة، وانخفاض تدفق البول، وكذلك سلس البول وزيادة حدوث التلوثات في المسالك البولية، أما آلام المفاصل، فحوالي 50% الى 60% من النساء يشتكين من آلام المفاصل. وبخاصة النساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد، واللواتي يعانين من الاكتئاب أيضا (نجار، 2018).

وفي بداية سن اليأس تعاني النساء من الألم، وفرط الحساسية في الثديين، نتيجة للتغيرات في مستويات الأستروجين. وآلام سن اليأس غير منتظمة في ظهورها وترتبط بالتغيرات الهرمونية الحادة، بمستويات الهرمونات الأنثوية، التي تؤثر على احتقان الثديين، وإن نسبة 20% من النساء اللاتي يعانين من الصداع النصفي المرتبط بالدورة في شبابهن، يعانين من تفاقمه في سن اليأس عند المرأة. والصداع النصفي يحدث بسبب التغيرات الهرمونية الحادة في مستويات هرمون الأستروجين. ويجب التمييز بين نوبات الصداع النصفي وآلام الرأس الأخرى. حيث تتميز آلام الصداع النصفي بعلامات مسبقة وألم في جانب واحد، مع اضطرابات بصرية وحساسية للضوء (Gaither, 2019).

وكذلك تتعرض المرأة الى تغيرات معرفية، كفقدان الذاكرة وصعوبة في التركيز بالإضافة عن تغيرات انفعالية- نفسية، كالأكتئاب والذي يعد العارض البارز في مرحلة سن اليأس، فهناك عدد كبير من النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب في سن اليأس، حيث تزداد حدة الاكتئاب في الصباح ونقل في المساء. والنساء اللواتي عانين سابقاً من الاكتئاب، مثل اكتئاب ما بعد الولادة، من متلازمة ما قبل الحيض الحادة، وأيضاً النساء بعد جراحة استئصال المبايض (انقطاع الطمث الجراحي)، معرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب في سن اليأس (دليل المرأة العصرية، 2008).

كما تعاني المرأة في سن اليأس من هشاشة العظام، ففي أول سنتين من انقطاع الطمث يحدث تراجع كبير في كثافة العظام، ومرض ترقق العظام الذي يرافق المرأة طوال حياتها بمجرد دخولها في مرحلة توقف الحيض ويسبب لها أوجاعاً وكسوراً في مرحلة كبر السن نتيجة انعدام هرمون الإستروجين لذلك، ومن المهم إجراء فحص كثافة العظام في سن الاربعين (Pien, Sammel, Freeman, Lin & DeBlasis, 2008).

وفي بداية سن اليأس، للمقارنة والعلاج. وأمراض القلب والأوعية الدموية، هي الأخرى من الأعراض التي تظهر لدى النساء في هذه المرحلة من العمر حيث يسبب الانخفاض في مستوى الأستروجين يغير تركيبة الدهون في الدم وعادة ما ترتفع قيم الكولسترول السيئ (LDL) وتتنخفض قيم الكولسترول الجيد قليلاً، وإن خطر إصابة النساء بأمراض الأوعية الدموية والنوبات القلبية يكون أكبر منه لدى الرجال في نفس العمر ومن الممكن أن تصاب المرأة في هذه المرحلة من عمرها بالخرف حيث يعتقد بأن انخفاض مستوى هرمون الأستروجين يسبب ظهور الخرف، كما تبدأ بنية الجسم بزيادة الوزن بنسبة 20% أكثر من الوزن في سن الخصوبة، فضلاً عن ظاهرة أخرى مميزة لسن اليأس وهي فقدان كتلة العضلات، والتغيرات الجلدية، حيث أن تضرر أنسجة الكولاجين في الجلد والعظام وانخفاض الكولاجين في الجلد يسبب تجعد الجلد (حجو، 2018).

سن اليأس والطلاق العاطفي

من خلال استعراضنا للتغيرات الفسيولوجية والذاتية والمعرفية التي تطرأ على المرأة في مرحلة سن اليأس، لابد من الاهتمام بها وبمراعاة الجانب الذاتي لها في هذه المرحلة، والتي قد تؤثر بشكل أو بآخر على العلاقة الزوجية، وإذا ما كان هناك تفهم من قبل الطرف الآخر (الزوج)، فمن الممكن أن تحدث مشكلات في العلاقة الزوجية والتي تقود في بعض الأحيان إلى ما يعرف بالطلاق العاطفي. حيث تتغير المرأة مع مرور الوقت وتكون معظم تلك التغيرات ناجمة عن الهرمونات، أي المواد الكيميائية التي تصنعها الغدد وتفرزها في مجرى الدم. حيث تصنع الغدة النخامية في كل شهر هورمونات تُفرز في مجرى الدم وتعمل على تحفيز المبيضين على إنتاج الهورمونات المعروفين بالبروجستيرون والإستروجين. ويعمل البروجستيرون على تحقيق البلوغ. وعند حلول سن اليأس، تنتهي الدورة الشهرية (حجو، 2018).

وتُطلق هذه التسمية عادة على كل التغيرات الهورمونية التي تصيب المرأة في منتصف العمر. وتعني التسمية بالانجليزية ب menopause أو الدورة الأخيرة في حياة المرأة، لكن أي امرأة لا تستطيع معرفة أي دورة هي الأخيرة في حياتها إلا بعد مرور سنة

أو سنتين عليها. ويعود السبب في ذلك إلى عدم انتظام الدورة الشهرية في السنوات القليلة السابقة لسن اليأس. وقد تصل هذه الفترة المضطربة إلى خمس سنوات، وهي تقسم إلى ثلاث مراحل (Mayo clinic,2017):

المرحلة الأولى، "مرحلة قبل سن اليأس"، وهي المرحلة التي يقل فيها انتظار الدورة الشهرية وغازاتها.

المرحلة الثانية، وهي "مرحلة قرب سن اليأس"، والتي يلاحظ فيها ظهور التغييرات الجسدية الأخرى والذاتانية ربما. وفي هذه المرحلة يبدأ سن اليأس الفعلي وتحصل آخر دورة شهرية.

المرحلة الثالثة، وهي "فترة بعد سن اليأس"، وهي تبدأ بسن اليأس نفسه وتنتهي مع نهاية الحياة. وكثيراً ما تعرف المراحل الثلاث بالفترة الحرجة (climactic) .

ونشير إليها مجتمعة بإسم سن اليأس، والدليل القاطعي على حدوث سن اليأس هو توقف الحيض. وقد يحصل هذا التوقف فجأة أو بعد يمر بفترة مضطربة يفقد فيها الحيض انتظامه أو غزارته. وأن حوالي 80 % من النساء يعانين أعراضاً توصف معظمها بأنها طفيفة (خيري،2019). ومن هذه الأعراض كما ذكرنا: نوبات حر وتعرق ليلي (يصاحبه اضطراب في النوم)، وعجز الجسم عن ضبط البول أو الغائط، وترقق العظم، وتجعد البشرة، وتساقط الشعر، وجفاف المهبل، ومشاكل في الثديين، وزيادة في الوزن، واكتئاب وتغير المزاج، والبرود في ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين. وهذه الفترة تستمر من (4-5) سنوات (Pien, Sammel, Freeman, Lin & DeBlasis, 2008).

نصف إلى تلك التغييرات الجسدية والذاتية للمرأة لمشكلات الأولاد أو شعور المرأة العاملة في سن بأنها باتت على مشارف النضوج المهني، ولم تعد قادرة على إيجاد فرص عمل جديدة، أو هجر الزوج لها وارتباطه بإمرأة أخرى تصغرها سناً منها، لذا من الصعب أن تتأقلم المرأة مع المصاعب المستجدة التي تعمل على توترها وتعكير صفو حياتها وتكريس الوقت الكافي (الهاوشة، 2019).

أو قد تجد المرأة نفسها قد أكرهت في العمل على التقاعد المبكر، لذا كل تلك العوامل مجتمعة تعمل على اضطراب العلاقة الزوجية بل تصل بالخلافات والمشاحنات والتي يتخذ مظهر الصراع والنزاع والخلاف هنا عند حد تعريف جيمس (James,2010) إلى ما يعرف بالطلاق العاطفي بأنه صراع دائم ينتج عن تفاقم الخلاف بين الزوجين أدى إلى حالة من التوتر العاطفي والصراع الانفعالي والذاتي، مما يؤدي إلى الانفصال الإرادي من قبل الزوج أو الزوجة أو كلاهما .

وهو عند فريد (2011) "حالة تعتري العلاقة الزوجية، يشعر الزوجين بخواء المشاعر بينهما، وينعكس ذلك على جميع العلاقات والتفاعلات داخل الأسرة، وهو ضد التوافق الزوجي، والذي يشبع به الزوجين جميع حاجتهما الجسمية والعاطفية وكذلك الاجتماعية، مما ينتج عنه حالة تدعى "الرضا الزوجي" .

الطلاق العاطفي Emotional Divorce

تعدّ الأسرة اللبنة الأساسية في كل المجتمعات، ارتبطت بفكرة الزواج كظاهرة اجتماعية معروفة منذ فجر التاريخ، وأن العلاقة بين الذكر والأنثى كانت محور اهتمام الأديان والفلسفة والثقافات بكل طروحاتها، وبالتالي حظيت باهتمام الباحثين من كل التخصصات (عبد المنعم، 2011). بالرغم من تعدد صيغ الزواج، إلا أن الزواج بأبسط معانيه يعني ذلك الارتباط الذي يتم بموجب عقد بين رجل وأمرأة مبني على اتفاق مدعم بأطر قانونية وشرعية وثقافية، من أجل العيش المشترك والمعاشرة والإنجاب (Animasahun,2013) مع الإشارة إلى أن هذه العلاقة تتصف بالديمومة والخصوصية بل والقدسية. وبناءً على هذا الزواج تتكون الأسرة، كمؤسسة اجتماعية تقوم بوظائف مختلفة ومتعددة، من بينها الحفاظ على الجنس البشري، وإعداد الأجيال، وتنشئتهم تنشئة سليمة، وتوفير متطلبات العيش والتربية، وتحقيق النمو الانفعالي لأفرادها وتعزيز الشعور بالأمن لديهم (حليلو، 2013).

وحتى تتمكن الأسرة من القيام بذلك، لا بد لها من مقومات اقتصادية واجتماعية ونفسية وقيمية. وأن أخطر ما يهدد كيان الأسرة هو الطلاق، باعتباره إنهاء العلاقة

والارتباط المقدس بين الزوجين، وما قد يترتب عليه من آثار سلبية على الأفراد والأسر وربما المجتمع (عبد المنعم، 2011).

و لذلك نال الطلاق اهتماماً كبيراً وعلى مر العصور من كافة المهتمين ورجال القانون والفقهاء والأخصائيين الاجتماعيين. وبالرغم من أن البعض قسم الطلاق إلى الطلاق القانوني والاقتصادي والمجتمعي والذاتي والعاطفي (Barzoki, Olson, & Defrain, 2006) إلا أن الطلاق المتعارف عليه هو ما يعرف بالطلاق الرسمي الذي يقابل الزواج الرسمي. وقد أضحى الطلاق من مشكلات العصر، نظراً لارتفاع معدلاته في معظم المجتمعات والآثار السلبية التي تنجم عنه (Harper, 2010)، ففي الأردن بلغت نسبة الطلاق المسجل في عام حوالي 4.6% من إجمالي عدد حالات الزواج لنفس العام دائرة قاضي القضاة، وينطبق الأمر على كثير من المجتمعات، وعلى سبيل المثال، فقد ارتفعت معدلات الطلاق، وانخفضت معدلات الزواج في الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك في المجتمعات الأوروبية (Abbey , Rommelse, Vermeulen, & Altink, 2010). والطلاق بصيغته المعروفة الذي يعني إنهاء العلاقة الزوجية بشكل رسمي قد أُشبع بحثاً، ولكن الإشكالية تكمن في ذلك النوع من الطلاق غير الرسمي الذي يسمى بالطلاق العاطفي (الكفاوين، 2015).

ومن الملاحظ بأن معظم مما كتب تناولت المعلن أو الرسمي، الذي يتم بموجبه انتهاء العلاقة الزوجية بشكل كامل ومعلن. ولكن من المعروف بأن هناك وضعاً آخر بحيث تكون فيه العلاقة بين الأزواج سيئة يشوبها الفتور، بل يمكن وصفها بأنها أقرب للطلاق منها للزواج، إلا أن الأزواج لا يزالون يعيشون تحت سقف واحد، ولكن بدون مودة وسكينة، وهو ما أسماه البعض بالطلاق العاطفي أو الطلاق غير المباشر الذي أطلق عليه البعض بالكدر الزوجي، والمتمثل في عدم الرضا عن العلاقة الزوجية من أحد الطرفين أو كليهما، بحيث تصبح الحياة الزوجية في نظر أحد الزوجين أو كليهما معاناة وشقاء (قدو، 2018).

وتعددت مسميات هذا المفهوم، حيث ورد تسميته بالطلاق كما في دراسة الفتلاوي وجبار (2012)، ودراسة هادي (2010)، ولفظ الخرس الزوجي كما في دراسة (أبو زيد، 2015)، والانفصال العاطفي كما في دراسة (الشواشرة، 2018). والطلاق العاطفي هو الطلاق الغير معطن وأحياناً يكون من طرف واحد، وتختلف خطورة هذا الطلاق باختلاف أسبابه، ويسمى أحياناً الطلاق الغير ممارس ونعني به ذلك الزواج المستمر بدون المعاشرة الزوجية، ويحدث الطلاق العاطفي نتيجة الضغوط المتتالية للحياة الزوجية وتحمل المسؤوليات (مصطفى و خليل ومحمد، 2016). أما البكر (2008) فعرفته على أنه "التباعد الذاتي، والفقدان التدريجي للشعور بالمودة والمحبة، والرغبة بين الزوجين بالرغم من وجودهما تحت سقف واحد ."

إنّ فقدان الأزواج للحوار الهادف وظهور مستوى مرتفع من المواجهات والصدمات، وعدم التكيف مع متطلبات العصر أدى إلى تنامي ظاهرة الانفصال العاطفي بين الأزواج. وكذلك عدم إشراك كل من الزوجين للآخر في مواجهة المشاكل الحياتية، مما يؤدي إلى فقدان الإنتماء الذاتي بينهما. حيث أن الرضا الزوجي يرتبط بالانسجام العاطفي بين الزوجين، والذي يضيف ملامح من الاستقرار الزوجي، في حين يكون الطلاق العاطفي نتيجة لغياب الحب والمودة بين الأزواج (Amiri,2015).

ويرى هوبرت (Hobert, 2007) والمشار إليه في الفتلاوي وجبار(2012) إلى أن أي خلل في العلاقات الأسرية يؤدي إلى حالة عدم الاستقرار الذاتي داخل الأسرة. وأن عدم معالجة هذا الخلل يؤدي إلى فقدان العديد من الاحترامات والعواطف الإيجابية بين الزوجين. حيث تصل بهم الحالة إلى الانفصال العاطفي، والذي يحدث الكثير من الإنقسامات بين الزوجين، في ظل استمرار الحياة الزوجية. فالطلاق العاطفي نوع من الاضطرابات ينشأ بين الزوجين نتيجة عجزهما عن مواجهة ما يعترضهما من مشكلات، أو اختلافهما في أساليب حلها، وتظهر آثار هذا الإضطراب في قلة التواصل بين الزوجين وعدم اندماجهما في نشاطات مشتركة وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية .

وعموماً يمكن القول بأن نتائج الدراسات المختلفة التي تناولتها الباحثة في الدراسات السابقة، أظهرت بأن الطلاق العاطفي، هو ظاهرة ناجمة عن عوامل متعددة ومتداخلة، بحيث لا يمكن إرجاع هذه الظاهرة إلى عامل واحد فحسب؛ وإنما نتيجة عوامل مجتمعة (Charls,2011).

وتلعب السمات الفردية لدى الزوجين دوراً في الطلاق العاطفي مثل: العصبية، أو النفاق، أو الكذب، أو العدوان، أو العناد، والبخل وغيرها من العوامل الفردية الأخرى التي أثبتت دورها في خلق شعور من عدم الانسجام الزوجي. والزواج لا ينهار بين فجأة بين ليلة وضحاها فلا يحدث الطلاق العاطفي بسبب حادثة واحدة أو بسبب غلطة لأحد الطرفين وإنما تمتد المشاكل والخلافات على مدى سنين. بل يمر الطلاق العاطفي بمراحل متتالية، مروراً بزعة الثقة وفقدانها، حيث يفقد أحد الطرفين ثقته بالطرف الآخر في القول أو الفعل للطرف الآخر، مما يؤدي إلى فتور الحب بين الزوجين وفقدانه (هادي، 2010).

وتبدأ هنا المرحلة الثانية من مراحل الطلاق العاطفي، وفي هذه المرحلة يكثر اللوم والعتاب وتزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير واتهام بعدم تحمل المسؤولية. وإن إحساس الطرفين أو كليهما بفتور الحب وفقدانه يشكل نقطة مهمة في الخلاف بينهما وصدامهما معاً، إذ يشعر الزوجين أن عاطفتهم تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق، وأن الإنجذاب بينهما أصبح أقل، لم تعد نظرات الحب والإعجاب بينهما موجودة، بل يميل كلا الطرفين إلى تضخيم عيوب الآخر، فضلاً عن العزوف عن الحب والتودد من كلا الطرفين (الرشيدي والخليفي، 2008).

وأشارت دراسة لوкас (Lucas, 2007) أن الطلاق العاطفي في هذه المرحلة من أصعب السلوكيات لكلا الطرفين من الأزواج، والتي تتمثل بتحول الشعور بالرضا إلى الشعور بالتعاسة، والتي من الممكن أن تستمر إلى مرحلة الطلاق الرسمي، وبهذا يعد الصمت الزوجي، هو أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية ويتمثل بعدم تبادل الأحاديث والمشاعر مع الطرف الآخر، ذلك لقناعته بعدم جدوى الحوار معه مما يؤدي إلى زيادة

الهوة والمسافة بين الطرفين، فتصبح العلاقة الزوجية خالية من الحوار الذي يحوي المحبة والاحترام والتقدير، فتصبح العلاقة الزوجية مهددة بالتمزق والإنهيار (المخزومي، 2004).

وحين يصل الطرفين إلى ما يسمى بمرحلة الطلاق العاطفي، وتمتاز هذه المرحلة بالحواجز الذاتية بين الزوجين، وقلة التعامل مع بعضهما البعض، وإذا ما اضطروا إلى التعامل في مواقف قليلة فإن تعاملهما يعتريه البرود أو الحدة أو الجدية، وهو أقرب ما يكون من التعامل الرسمي وليس التعامل الودي المتعارف عليه بين الزوجين في المنزل، فتكون ممارسة الحياة اليومية لكلا الطرفين دون الاحتكاك بالآخر، وعدم الاهتمام إلى الطرف الآخر أو احتقاره يؤدي إلى الامتناع عن المعاشرة الزوجية، فتزداد العلاقة تآزماً ويصل الأمر مع الاختلاف إلى القطيعة والكراهية والعناد والتمزق العاطفي (العراقي، 2006).

وتتميز ظاهرة الطلاق العاطفي التي تنشأ بين الزوجين بمجموعة سمات تعتبر مؤشراً لبروز هذه الظاهرة بينهما بشكل واضح، ومن أهم تلك السمات، هي وجود انفصال مادي واضح بين الزوجين، وعدم وجود رغبة في ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين والانسحاب من المعاشرة الزوجية، فضلاً عن تغيير كل من الزوجين أدواره مع شريكه الآخر، وجمود العواطف وانطفائها، والهروب المتكرر من المنزل أو جلوس الزوجين في أماكن منفصلة داخل البيت، وقيام الزوجين باللوم المتبادل والانتقاص من إنجازات وطموحات الزوج الآخر بالإضافة إلى رمي المسؤوليات على الطرف الآخر، والهروب من الالتزامات تجاهه بل تعارض الاتجاهات الإيجابية بين الزوجين لتتخذ طابعاً عدوانياً أو سطحياً، واختفاء الأهداف المشتركة بين الزوجين، حتى تصبح الأهداف الخاصة أكثر أهمية من الأهداف الأسرية حتى الوصول إلى الشعور بالندم على الارتباط بالطرف الآخر (الفتلاوي وجبار، 2012).

ويمكن ذكر الأسباب المؤدية إلى الطلاق العاطفي، بفتور الحب، والذي يتأثر بعدة عوامل منها: المسايرة، والتقدير والتعاطف بين الزوجين. فالمسايرة تُنمّي الحب بينهما،

والحب يدفع كلا منهما إلى مسايرة الطرف الآخر، أما المسايرة المفرطة القائمة على الخضوع والاستسلام فتفسد العلاقة بين الزوجين، وسوء التوافق الجنسي، وعدم وجود الرغبة بين الطرفين، يؤدي سوء الإنسجام الذاتي والجسمي والروحي وكذلك الوجداني (بو رقية، 2010). وللحالة الذاتية بين الزوجين تأثير على العلاقة الزوجية فالأمراض الذاتية تعمل على حدوث اضطرابات في الإدراك والتفكير أو الإصابة بالأمراض الجسمية ذات المنشأ الذاتي مثل: ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والأزمات القلبية والتي تؤدي إلى القلق والاكتئاب والحساسية الزائدة واضطراب النوم والأكل، مما يجعل الاتصال والتواصل سيء بين الزوجين (موسى، 2008).

وتساهم الخلافات المالية هي الأخرى بسوء التوافق الزوجي، أما بسبب التبذير أو التقدير من قبل الزوجين أو أحدهما مما يجعل التفاهم بينهما صعباً. وهناك أيضاً أسباب اجتماعية تعمل على زيادة الهوة بين الزوجين، الصراعات والمشاجرات بينهما، منها: الفارق الكبير في السن بين الزوجين، أو السكن مع أهل الزوج، واستخدام العنف بين الزوجين، وقلة الكفاءة في إدارة الأدوار الزوجية، والعقم عند احد الزوجين، أو إهمال الزوجة لمظهرها وزينتها، وعدم استخدام الزوجين لمهارات التواصل ومهارات حل المشكلات، بالإضافة إلى الإدمان على الكحول والمخدرات (هادي، 2010). والمهنة أو العمل الذي يمارسه الفرد في حياته، يساهم في تحقيق الرضا الزوجي أو عدمه، حيث اثبتت الدراسات أن الناس غير الناجحين في عملهم مهينين للطلاق أكثر من غيرهم لشعورهم بعدم الكفاءة في حياتهم الزوجية واعتقادهم أن التحرر من الزواج يخفف من أعبائهم المالية ومسئولياتهم الأسرية (مرسي، 2008).

آثار الطلاق العاطفي :

تعددت آثار الطلاق العاطفي، وهي خطيرة على الزوجين، وعلى أطفالهم، بل على كيان الأسرة بصورة عامة، حيث أن إخفاق الزوجين في العلاقة العاطفية، تقضي ولا ريب إلى اضعاف استقرارهم الذاتي، وفقدان السيطرة والعداء، وانخفاض تقدير الذات، وانعدام الأمن الذاتي، والغضب، ويمتد الطلاق العاطفي ضمن عمليات تتابعية، ويشعر فيها

الزوجان بالإرتباك، ومن الطبيعي في الطلاق العاطفي أن يخلق الزوجان مسافة تفصلهم عاطفياً عن بعضهم، وغالباً ما تنتج عملية الطلاق العاطفي عن جرح وألم سببه أحد الزوجين للآخر، ويكون الإعلان عن الرغبة بالإنفصال بدافع الحرمان فتبدأ مشاعر الألم والفوضى والحزن وفق منطق العاطفة، حيث يبدأ الطرف المظلوم بالنتائج ويقبلها ويفسرها وفق مقدمات تروق له، وغالباً ما تكون من الخيال وبعيدة عن الواقع (الرحو، 2005).

وأن قرار الطلاق العاطفي قد يأتي بعد مدة طويلة من الحياة الزوجية التعيسة وإذا كان الزوج لا يريد الانفصال فإن فصل نفسه عاطفياً هو في غاية الصعوبة، لاسيما إذا لم يرغب في ذلك. والشخص الذي يفصل نفسه عاطفياً عن شريكه الآخر قد يتخذ بعض الأساليب مثل: إقامة علاقة مع شخص آخر من أجل سد الفراغ العاطفي، وهو يعلم أن الدخول في علاقة جديدة هو خطأ بالنسبة له، وهذا من الأساليب التي يتعامل بها البعض في هذه المرحلة. (Smith & Hilary, 2009) ويبدو أن الزواج التعيس لا يؤثر على سعادة الزوجين فقط، بل على صحتهم أيضاً، مثل الإصابة بالربو والبواسير وضغط الدم، أو ظهور ما يسمى بمتلازمة انكسار القلب (حالة تاكو تسيبو لاعتلال عضلة القلب)، وهي تهدد سلامة الحياة وأن حدوثها يسبقه التعرض لألم وبؤس عاطفي واستنتجوا أن هذه الحالة من نتائج الطلاق العاطفي بين الزوجين المتمثلة بمشكلات زوجية لا حل لها، ونفور من الحياة الزوجية، برود المشاعر (لنذرمن، 1988).

ومتلازمة القلب المنكسر أو ما يعرف باعتلال تاكوتسوبو القلبي هو نوعٌ من نقص التروية لعضلة القلب، يحدث فيه ضعفٌ مفاجئٌ مؤقت في عضلة القلب. وقد ينتج هذا الضعف عن ضغط عاطفي مثل وفاة شخص عزيز أو رفض من الشريك أو قلق مستمر، لذلك قد يُسمى المرض متلازمة القلب المكسور (Gianni & Dentali , 2006).

كما أن الجو الأسري المتوتر له آثار قاسية على الأطفال حيث يفضي إلى شعورهم بالتعاسة ويكون الأطفال أكثر اكتئاباً وقلق ومعاداة للمجتمع من الأطفال الذين يكونون عند أبوين مستقرين عاطفياً، مما يؤثر على سلوكهم ونموهم (شريم، 2009).

النظريات المفسرة للطلاق العاطفي:

وهناك العديد من النظريات التي تناولت مسببات ظاهرة الإنفصال العاطفي لعل أبرزها:

أولاً: نظرية التفاعل الرمزي

ويفترض أصحاب هذه النظرية أن العالم الرمزي والثقافي يختلف باختلاف البيئة اللغوية والعرقية والطبقية للأفراد. وفي ضوء هذه الفرضية يهتم دارسوا الأسرة بطبيعة الاختلاف في العالم الرمزي للزوج والزوجة، وتأثير هذا الاختلاف على تحديد توقعات أدوارهما، وعلى مجرى التفاعل بينهما (الرشيدي والخليفي، 2008). فكلما كان العالم الرمزي مختلفاً ومتبايناً كلما يحدث في الزوجات بين أفراد ينتمون إلى بيئات لغوية وثقافية مختلفة، كلما تبلورت توقعات الأدوار بينهما بشكل ضعيف وبطيء، الأمر الذي يجعل التفاعل بينهما يحمل ضروباً من التوتر والصراع، بينما يحدث العكس في حالة اشتراك الطرفين في عالم رمزي واحد (شكري، 2009)، مما يزيد في التباعد بين الزوجين، الأمر الذي يعمل على اتساع الهوة بينهما وبالتالي فتور العلاقة الزوجية الناتج عن الفهم لأدوار الزوجين بشكل يختلف عن الفهم النسقي أو النظامي الذي يرسم حدود الدور في إطار التوقعات النظامية للأدوار (الرفاعي، 2018).

ثانياً: نظرية الذات

أكد روجرز (Rogers) أن التوافق الذاتي يتوفر عندما يكون الفرد متنسقاً مع مفهوم ذاته، وهو شرط أساسي لاستقامة العلاقة الزوجية وبالعكس، وتركز نظرية الذات على أهمية الاحترام والتقدير وأنه مطلب عند كل الناس ويسعى الجميع للحصول على تقدير إيجابي من الآخرين، لذا فإن استخدام العنف بكافة أشكاله، يؤدي إلى قلة وانعدام الاحترام بين الزوجين، مما ينتج عنه ضعف العلاقة العاطفية بينهما (با دوبلان، 2009). ولما كانت العلاقة بين الزوجين هي علاقة لاحترام الذات ومن ثم احترام الطرف الآخر، كان من أولويات نجاح تلك العلاقة هو تقدير الذات، ليتسنى لكلا الطرفين إقامة علاقة سوية وصحيحة دون التعرض إلى ذات الطرف الآخر والمحاولة من انتقاصها، فإن استخدام العنف بكافة أشكاله اللفظي والجسدي والاجتماعي يؤدي إلى قلة وانعدام

الاحترام بين الزوجين وبالتالي يؤدي الى توتر العلاقة الزوجية ووصولها الى مرحلة الطلاق العاطفي(هادي، 2012).

ثالثاً: نظرية أريكسون في النمو الذاتي الاجتماعي

لقد استبق أريكسون النظريات الحديثة في الزواج الناجح حينما أعلن بأن الألفة تجعل الزواج ذو المعنى، ذلك أن الألفة تولد الحب وتؤدي إلى الفشل في تأمين علاقة تعاونية وثيقة مع الزوج، وأن كل أزمت النمو موجودة في الزواج من بدايته وفي كل مرحلة تظهر أزمة وتسيطر مشكلاتها على الزوجين وتحمل إمكانية التفاعل الإيجابي فتقوي النمو إذا تم حل الأزمة بشكل مناسب أو إمكانية التفاعل السلبي فتضعف هذه العلاقة بالازمة بين الزوجين ظهور عائق يمنعهما أو يمنع أحدهما من إشباع الحاجات الأساسية أو تحقيق أهداف ضرورية، فيشعر بالحرمان والإحباط ويدرك التهديد وعدم الأمان في علاقته الزوجية فيسوء توافقه مع الطرف مما يصل بالطرفين إلى مرحلة تظهر فيها مظاهر الانفصال العاطفي(الن، 2010).

رابعاً: النظرية التطورية

في هذه النظرية يهتم الباحثون بتحديد مراحل الأسرة، فهي عند بعضهم تبدأ مع بداية الحياة الزوجية وتنتهي بوفاة الزوجين أو أحدهما، وهي عند البعض الآخر تبدأ مع إنجاب أول طفل وتنتهي ببلوغ الزوجين مرحلة متقدمة من العمر مع اختلاف هنا وهناك في عدد المراحل مهما كان عدد المراحل التي تمر بها دورة حياة الأسرة فإن لكل منها أعباءها ومسئوليتها الخاصة، ففي بداية حياة الأسرة ترتبط أدوار الزوجين بالتكيف مع الحياة الجديدة، ثم تظهر فيها بعد إنجاب الأطفال أعباء التنشئة الاجتماعية، وهي تقل مع تقدم الأطفال في العمر، وفي نهاية دورة حياة الأسرة تتحول إلى أسرة توجيه بالنسبة للأسرة الزوجية التي يكوونها الأبناء، ولا شك أن هذه الأعباء والأدوار المتغيرة تختلف باختلاف عدد من المتغيرات(شكري، 3009).

وعليه فإن اختلاف توجهات الزوجين واهتماماتهم، يؤدي الى فتور العلاقة الزوجية واختلاف في وجهات النظر حول ما يخص الأسرة بصورة عامة والأبناء خاصة، فتختلف

الاراء ويستبدل التكيف القائم بين الزوجين الى حالة جديدة تتمثل بدور الأم والأب فقط، بمعنى تمر العلاقة الزوجية بتحول كبير في مسارها، وبالتالي قد تتعرض مشاعر الود المشتركة الى مشاعر باردة أو مشاعر ينتابها الغضب والتناحر مما تؤدي في بعض الأحيان الى الطلاق العاطفي.

خامساً: النظرية البنائية

تنظر تلك النظرية الى الفرد صاحب المشكلة على أنه بمثابة مؤشر لبناء زوجي يعاني من خلل، ولإحداث تغيير لدى الفرد ينبغي أن يحدث التغيير ضمن بناء الأسرة وما يتضمنه من أنساق فرعية. ومن أهداف التوجه الزواجي البنائي: زيادة التفاعل بين أفراد الأسرة عن طريق فك الحدود الجامدة بين أعضاء النسق الزواجي، والعمل على خلق بناء هرمي فعال، يتحمل فيه الوالدان مسئولية أبنائهما، مع إتاحة الفرصة لهؤلاء الأبناء للتعبير عن آرائهم، وتحسين الأداء الوظيفي الزواجي عن طريق إحداث تغيير في بناء النسق الزواجي، وتغيير النماذج التفاعلية والحاكمة للقواعد فالهدف الأساسي في تلك النظرية هو إعادة بناء النسق الزواجي من خلال تغيير تنظيم الأسرة وتغيير وظائفها، حيث يعتبر ذلك السبيل الوحيد لتنمية قدرة الأسرة على مواجهة مشكلاتها، ولكي يتحقق ذلك يجب أن تكون التدخلات مباشرة وعملية وموجهة بالفعل.

وتعمل هذه النظرية على تحديد العوامل التي تسهم في اضطراب الأداء الزواجي، ومن ثم تقديم المساعدة على تغيير الطرائق التي يتعاملون بها كلا الزوجين لمنع الوصول الى ظاهرة الطلاق العاطفي (أبو العلا، 2016).

سادساً: نظرية التواصل

تعد فريجينا ساتير (Satir , 1983) رائدة هذه النظرية في الإرشاد الزواجي مؤكدة على أهمية الترابط الزواجي في نموذج أطلقت عليه " الإرشاد الزواجي المشترك "، وتؤكد هذه النظرية على التواصل والخبرة الانفعالية للأسرة، والطاقة في التعبير والابتكار وانفتاح الفرد على الآخرين وخوض المخاطر، مما يشكل محاور أساسية في نظرية التواصل (الرفاعي، 2018).

وتهتم ساتير بتدريب الأسر على السيطرة على المشاعر الشخصية، والاستماع إلى بعضهم البعض، وتدعيم الصلة، وإبداء الوضوح، ومناقشة الاختلافات بموضوعية، فضلاً عن تأكيدها على مهارات التواصل لمساعدة أعضاء الأسر ليصبحوا أكثر وعياً، وتحرير أعضاء الأسرة أنفسهم من الماضي وتحسين العلاقات فيما بينهم، وتكوين أسرة ذات تفاعل إيجابي يضيف على أعضائها، أو أنساقها الفرعية مناخاً صحياً ينعكس على ذوات أعضائها، لذلك يرى أصحاب هذا الاتجاه، أن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أعضاء الأسرة يتم من خلال تحليل عملية التواصل بين أعضاء الأسرة (حنفي، 2005).

وعليه فنظرية التواصل ممكن أن تسهم في منع الوصول الى ظاهرة الطلاق العاطفي من خلال إمكانية كل عضو في الأسرة على تدوين ما يريد، وان تكون توجهات الأسرة وقراراتها تتخذ من خلال احتياجات الأفراد، واتخاذ آرائهم في تلك الاحتياجات. فضلاً عن تقوية وتعزيز مهارات التكيف في الأسرة.

طرق وأساليب الحد من الطلاق العاطفي :

قام عدد من الباحثين والمهتمين بشؤون الأسرة باقتراح عدد من الطرق والأساليب التي من شأنها إصلاح وإعادة بناء العلاقة التي أصابها الخلل بين الزوجين، ففي طريقة فرجينيا ساتير (Satir Virginia) والتي تعتبر من أشهر المعالجات في أمريكا بالتعامل مع مشكلات الأسرة ومنها مشكلة الطلاق العاطفي، قامت بتقديم المساعدة للزوجين، وذلك من خلال محاولة إدراك الزوجين والأسرة الأمور العاطفية المعنوية، وخاصة المتعلقة بطريقة تبادل المشاعر بين أفراد الأسرة، وترى ساتير أن الأسر المختلة وظيفياً، تصبح مدركة لهذه القواعد غير المكتوبة (العاطفية) عن طريق النمو والنضج، ومن خلال تعديل أو نبذ القواعد التي أصبحت قديمة غير ملائمة (فريد، 2011).

واقترح السعيد (2012) عدد من المبادئ التي إذا ما اتبعتها الزوجين، من المحتمل أن تعود العلاقة بين الزوجين بشكل طبيعي وسوي، ومن تلك المبادئ: تحمل المسؤولية من قبل الزوجين، وتعتبر هذه الخطوة من أهم خطوات العلاج، حيث لا بد وأن يتحمل كل طرف نصيبه من المسؤولية لأن الهروب من المسؤولية سيؤثر سلباً على قوى التعاطف

والدعم واللذان يعتبران من أهم دعائم استمرار الزواج المستقر، والأمل، وهو النافذة التي يتطلع منها الزوجين نحو مستقبل مشرق، والإيمان: ويقصد به الإيمان بأهمية العلاقة الزوجية والرغبة في استمرارها والتمسك، وترتبط بنواحي عاطفية حميمة ونفسية، إلى جانب ارتباطها بمصلحة الأبناء والصورة الاجتماعية للأسرة، والتعاطف، والمتمثل بالرحمة والمودة المرتبطة بالعقل والقلب معاً، والتسامح والمغفرة، ويتضمن هنا التعاضى عن الأخطاء، وغض البصر عن الزلل الذي قد يقع به أحد الزوجين، والتماس العذر لقيامه بالسلوك غير المقبول، فالتسامح يعمل على غسل القلوب من الشحناء التي يخلفها الغضب، نتيجة الأخطاء المتكررة من الشريك، ويحافظ على بقاء الود الذي يغلف العلاقة العاطفية بين الزوجين ويحميها من الإنهيار .

كما قام الدكتور ماكجرو فيليب (Mcgraw,2013) وهو أحد الباحثين والمتخصصين في شؤون الأسرة عدة نصائح حول تلافي مشكلة الطلاق العاطفي، ومنها: العمل على تحسين العلاقة الزوجية من خلال إظهار الإهتمام المتبادل بين الزوجين، والإهتمام بالعلاقة الحميمة، والابتعاد عن إجراء المقارنات بين حياة الزوجين وحياة غيرهما، وإضفاء جو من المرح والبهجة لكسر الرتابة والملل.

وأوضح فريد (2011) أن الحياة البشرية قائمة على التدافع الإلهي المذكور في قوله تعالى: "وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ " (البقرة: 251)، وهذا القانون ينطبق على العواطف كما ينطبق على السلوك، واقترح عدة توصيات لأجل البقاء على الود الذي يحمي العلاقة العاطفية بين الزوجين، ومن تلك التوصيات:

تكوين اهتمامات مشتركة بين الزوجين، والتضحية بجزء من الاحتياجات لتحقيق احتياجات الطرف الآخر والتي من شأنها أن تحافظ على المودة والحب بين الزوجين، وكذلك التعبير عن الحب بطرق مختلفة بالكلمة أو الهدية أو السلوك، وكذلك تجنب الرتابة والملل، والتقليل من العوامل المسببة للمشاحنات الزوجية عن طريق التفاؤل وحسن الظن

بالطرف الآخر، والتغاضي عن العيوب، والمحافظة عن استقلال شخصية الطرف الآخر، والذي يتطلب أن يفهم كل واحد من الزوجين حدود الآخر .

وبعد معرفة الأسباب والعوامل التي تدفع بالزوجين لمنزلق الطلاق العاطفي، وجب البحث على إيجاد السبل التي تحد من تلك الظاهرة السلبية على حياة الفرد والأسرة والمجتمع. ومن خلال البحث والتقصي وجدت الباحثة أن التسامح هو أحد تلك الحلول لمشكلة الطلاق العاطفي كونه يمثل قيمة إنسانية - أخلاقية- دينية .

التسامح Forgiveness

يعتبر التسامح من الموضوعات الهامة في مجال الشخصية، إذ يعتبر واحداً من أهم سمات الشخصية الإيجابية والمرغوب فيها، لأنه ينطوي على مشاعر الحب والمودة. ويدعم التسامح في العلاقات الاجتماعية وأشكال التفاعل الاجتماعي المرغوب فيها بين مختلف الجماعات التي تعيش في مجتمع واحد(البقي، 2017).

وقد ظل مفهوم التسامح مرتبطاً بالدراسات الدينية حتى وقت قريب، باعتباره من الأساليب الدينية الهامة في التغلب على الضغوط الناتجة عن الإساءة الصادرة من الآخرين، ثم بدأ علماء الذات حديثاً بالبحث والدراسة خارج السياق الديني، ويرجع اهتمام الباحثين بدراسة التسامح على نطاق واسع خلال السنوات الأخيرة إلى أهمية هذا المفهوم، وارتباطه بالصحة الذاتية والجسمية للفرد، حيث أتجه العلماء في ميدان علم الذات في معالجة الجوانب الإيجابية للفرد والتي من الممكن أن تحقق دورها في الصحة الذاتية، كل بحسب وجهات نظرهم وثقافتهم واختلاف مدركاتهم المعرفية (عماشة، 2013).

فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم، وقال تعالى في صدد مفهوم التسامح "وَأِنْ تَعَفُّواْ وَتَصَنَّفُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ " (التغابن:14). فهو مفهوم اجتماعي وأخلاقي وديني قد يصف مجموعة أو فرد، ويدل على احترام حرية الآخرين، وطريقتهم في التفكير والسلوك (Cojocariu,2006).

ويرى ثومبسون وسنايدر وهوفمان وميشيل وراسموسن وسيلينغز وهمزي ونوفيلد وشوري وريبورت وريبورت (Thompson , Snyder, Hoffman, Michael,)

Rasmussen, Sillings, Hemze, Neufeld, Shorey, Roberts & Roberts, 2005) أن التسامح هو استبدال الفرد المشاعر السلبية بأخرى إيجابية وحيادية تجاه ذاته وتجاه الآخرين أو عبر المواقف بشكل يرضى عنها الفرد. أما غرين وديفيس (Green & Davis, 2008) فيعرّفان التسامح بأنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحوّل من الاستجابة السلبية إلى الإستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعّال أن يحوّل انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية. ويعرف حسيب (2017) التسامح بأنه القدرة التساهل والعمو وتحمل أخطاء الآخرين والتعايش معهم وتقبل آرائهم ومعتقداتهم. أما ايزنك (Eysenck,1972) والمشار إليه في (شقيق، 2010) فيعرفه على أنه (اتجاه)، وأنه: "مجموعة الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد". ويعرفه جامبولسكي (Jampolsky, 2007) بأنه نور الله سبحانه وتعالى في كل من حولك مهما يكن تصرفاتهم وأفعالهم معك. واسعة العلاقات هي التي تقوم على أساس التسامح. بينما يرى أنور وعبد الصادق (2010) أن التسامح هو "تعديل الإدراكات السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إدراكات إيجابية ."

فالتسامح هو الكمية من تنبيه معين التي يمكن تحملها من غير ألم أو بدون استجابة انسحاب، وهو اتجاه يتعلق بسلوك واعتقادات الآخرين، أو ممارسات عما يستنكره المرء ويغض من شأنه أو الاتجاه نحو عدم التدخل، وقدرة تكبد ظرف إيذاء معين ليس به ضرر جسيم (شقيق، 2010). ويتجسد التسامح في عملية التفاعل البشري والقيم المرتبطة به (Boghian,2016). وعليه فالتسامح موقف إيجابي متفهم من العقائد والأفكار يسمح بتعايش لرؤى واتجاهات بعيداً عن الاحتراب والإقصاء على أساس شرعية الآخر المختلف دينياً وسياسياً وحرية التعبير عن آرائه وعقيدته (محمد، 2011).

ووضع العلماء محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي، ومنهم: بولكسي (Friedman) وفريدمان (Polsky) والمشار إليهما في (Sastre, 2003) اللذين وضعوا عدد من المحكات الأساسية عند تعريف التسامح، وهي:

- التحول في إدراك المساء إليه ضمن رؤيته للإساءة في معتقداته واتجاهاته وكذلك انفعالاته .

- التحول في التمكن الذاتي للمساء إليه والمسئولية الشخصية والاختيارات والأهداف والقرارات.

- التحول من الوعي المزدوج والذي نقصد به وعي المُساء إليه بنفسه ومن أساء إليه.

- التحول في إدراك الخصال والصفات الأساسية للمُساء إليه .

ومن هنا انقسم الباحثون المهتمين بتفسير معنى التسامح إلى فريقين هما :

الفريق الأول: وهو يرى بالتسامح التخلي عن المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن

أساء إليه، والتغلب على المرارة التي يشعر بها والغضب والغيط. (Ranney, 2008)

الفريق الثاني: ونعني به وصول المُساء إليه إلى حالة حدوث تغيرات إيجابية تجاه

من أساء إليه متخلياً عن حقه في الانفعال أو الغضب أو الغيط، بل إبدال تلك المشاعر

والأحكام السلبية بأخرى إيجابية تتمثل بالعفو والحنو والشفقة (Orth, Berking, Walker, Meier & Znoj, 2008; 370)

أنواع التسامح :

ميز شكل بين نمطين (Scull, 2009) من التسامح هما: التسامح الحقيقي

Genuine Forgiveness، والتسامح السطحي Superficial Forgiveness. ويختص

التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني، حيث ينصرف عن المُساء إليه ذهنياً

طواعية عن حقه في الانتقام من المُسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغيط والاستياء

ويعمنحه الرحمة والمودة (أنور وعبد الصادق، 2010: 507).

لذا فالتسامح الحقيقي يُحدث تحولاً في كل من المُساء إليه والمُسيء، في حين

التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجارة

للأعراف الاجتماعية (Tenenboim, 2009) .

أما أنور وعبد الصادق (2010) فيقسمان التسامح إلى ثلاث أقسام هي: التسامح

مع الذات، ويعرف بأنه "عملية يتم بمقتضاها الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي، من

جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين، أو في حق ذاته، مع الاعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي اللاذع، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات، واستبدال الإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها، والتسامح مع الآخر، ويعرف بأنه "عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات، من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء واستبدال الإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها"، والتسامح مع المواقف، ويظهر فيه الشخص ميلاً للتسامح مع العديد من المواقف الحياتية، والتسامح المؤقت والذي يظهر في مواقف نوعية يمر بها الانسان .

في حين يرى كل من فراج وعبد الجواد (2010) أن هناك نوعان من التسامح، التسامح كسمة (نزعة) والتسامح كحالة (موقف)، فالأولى تعبر عن نزعة ثابتة عبر مختلف المواقف، وأنها سمة أصيلة لدى الفرد فهو يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف، وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشئة وارتباطه بالله عز وجل، فهو يحتسب قراره بالتسامح عند الله، أما التسامح كحالة فإنه يرتبط بالموقف وشدة ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن استبدال الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، أو تعويضه، أو مدى أهمية المواقف المسيئة بالنسبة للفرد .

وحياة التسامح لها وجهان مهمان:

الأول : حياة التسامح الداخلية بالانسجام مع الحياة الذاتية وذلك بالرضا والبعد عن التشاؤم تماماً والعيش بقلب متطور، والثاني : حياة التسامح الخارجية وذلك بمعاشرة الناس بالحسنى واليقين بحسن العاقبة للحياة، والإيمان بأن الأشياء خلقت لأجل الإنسان (Boghian, 2017).

ويرتبط مفهوم التسامح بالتصالح، فالتصالح يعني Reconciliation ويختلف التسامح عن التصالح استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتخاصمين بسموكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما وعلى الرغم، المتخاصمين

بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما من أن التسامح يصاحبه غالباً محاولات للتصالح، إلا أن المفهومين، مستقلان عن بعضهما البعض .

ويشير عبد العال ومظلوم(2013) ألى أن التصالح يعد عنصراً مهماً، لإتمام عملية التسامح خصوصاً في سياق العلاقات الحميمة، ويعد التسامح والتصالح عمليتان مستقلتان، لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين. وينطوي التسامح على مزايا عديدة، فهو يساعد الفرد على التخلص من الضغوط التي تنتج عن الإساءة، كما يتيح إعادة تشكيل واستمرار العلاقة المتضررة، والتسامح أمر هام لتقليل الأفكار والعواطف السلبية الناتجة عن الإساءة(Uysal & Stice, 2014) .

وبالرغم من المزايا التي ينطوي عليها التسامح إلا أنّ بعض الأفراد يجدون صعوبة بالغة في التسامح مع من أساء إليهم، حيث أنه من الطبيعي أن يشعر المُساء إليه بمشاعر سلبية تجاه المُسيء ويمكن أن تتسبب هذه العواطف السلبية في التفكير في كيفية تحقيق العدل، وإذا ما تم اختيار الانتقام Vengeance كاستجابة سلوكية فإنه يحدث عادة بعد فترة من التفكير، ويأتي كرد فعل دفاعي بعد وقوع التعدي وبعد أن يتاح للضحية فرصة تجاوز ما حدث رغبة في إحباط وعقاب المعتدي وحماية الذات من أذاه في المستقبل، فالغاية من الانتقام ليس الثأر ولكن العودة إلى حالة الاستقرار الأولى قبل وقوع التعدي(Bayatzi,2011) .

وتؤثر بعض سمات العفو والتسامح بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفوهِ عن الآخرين، حيث كشفت دراسة (Bajwa & Khalid,2015) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الإنبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير، في حين كانت العلاقة سالبة بين التسامح والعصبية. كما كشفت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين كل من الانبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير.

كما وارتبط العفو والتسامح إيجابياً بصحة الفرد الذاتية، حيث ينقله من حالة التمزق الذاتي والرغبة في الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة (البهاص، 2009). نظراً لما يتصف به المسامحون من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءاتهم، وهذا من باب "فَأَصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ". حيث تعد بعض عوامل الشخصية الإيجابية دافعاً للفرد في اتخاذه لقرار العفو والتسامح، واستعادة العلاقات المتضررة والثقة المتبادلة مع الآخرين وتحقيق الإنسجام معهم (عبد العال ومظلوم، 2013).

فالتسامح مع الآخرين هو التسامح مع الذات أولاً، وهو دليل التمتع بالشخصية السوية (Ross, Kendal, Matters, Worbel, & RYE, 2004;123).

كما أنه منفذ للخروج من الضغوط التي نشأت نتيجة الإساءة، وبوابة لإعادة بناء للعلاقات المتضررة (Uysal&Staticl,2014). حيث أثبتت البقمي (2017) في دراستها وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والانتقام، وعلاقة دالة إحصائياً بين التسامح وكل من الإنبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة.

و توصلت دراسة بهرمان وبهرمان (Bahramian& Bahramian,2014) لوجود تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية للتسامح والصلابة الذاتية في التوافق الزوجي. ولا تتأثر رغبة الفرد في التسامح بالعوامل الفردية فقط مثل الشخصية ولكن بعوامل الموقف وتبدو رغبة الأفراد في التسامح مختلفة على أساس كيف يبدو الموقف حيث يكون التسامح مهمة صعبة للغاية في المواقف الأكثر حدة لأنه يتطلب تحويل ردود الفعل السلبية إلى ايجابية (Pronk , Karreman, Overbeek, Vermulst & Wigboldud,2010).

وتفترض الأدبيات أن الاختلاف في الشخصية ممكن أن يؤثر في رغبة الأفراد في التسامح إلى أنّ الانتقام ارتبط سلبياً بكل من المقبولية ويقظة الضمير وايجابياً بالعصابية (MacCullough, Pargammet & Thoresen, 2000)، حيث كشفت دراسة (Bajwa & Khalid,2015) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الإنبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير.

النماذج التي فسرت التسامح :

وفسرت بعض من النماذج التسامح، ولعل من أبرز تلك النماذج ما ذكره به (عبد العال ومظلوم، 2013)، وهي على النحو التالي:

أولاً: النموذج الفسيولوجي كلارك (Clark, 2005): والذي ركز على المكونات النيورولوجية والبيولوجية، حيث 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، الاكتئاب، العدائية، والغضب. مما يثبت أنّ العلاقة بين الصحة الجسمية والتسامح. وأن التسامح يحقق للفرد العيش بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسدية والاضطرابات الذاتية .

ثانياً: النموذج النمائي السيكولوجي إنرايت ومجموعة دراسة النمو الإنساني, Enright, (1991) **The Human Development study growth**: وركز هذا النموذج على رؤية التسامح من منظور العملية النمائية السيكولوجية، حيث يفترض هذا النموذج 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 أنّ التسامح الحقيقي لا يقف عند حد المشاعر والعواطف فحسب وإنما يشمل الجانب المعرفي والسلوكي، وعليه فهو يصحح مسار الفرد بجميع جوانبه الانفعالية والمعرفية والسلوكية .

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

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

البعد الثاني : يشتمل على العلاقات المتبادلة بين المُسيء والمُساء إليه والتي تفسح المجال للتسامح أو عدمه. بمعنى أن التسامح الحقيقي يشمل الجانب الذاتي والاجتماعي للفرد والمحاط بمجموعة من العوامل الخاصة بنوعية العلاقة بين المُساء إليه والمُسيء .

رابعاً: نموذج ماكلا (McCullough , colleagues ' Model , 1999) : ويركز على حدوث التسامح بين الأفراد، والدور البارز الذي تؤديه منظومة الدافعية الأساسية التي تحكم استجابة الأفراد في حالة حدوث الإنتهاكات بينهم.

ومن خلال استعراض هذه النماذج يتبين لنا وبوضوح العلاقة الطردية ما بين التسامح وبين المكونات الشخصية الانسانية (المعرفية، والسلوكية، والذاتية- والانفعالية).

أهمية التسامح :

أثبتت الدراسات والأبحاث أن هناك علاقة ارتباطية ما بين التسامح والصحة الذاتية والجسدية للفرد، حيث أظهرت نتائج دراسة (Lawler & Piferi, 2006) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التسامح واستقرار الحالة الصحية وحالة القلب والأوعية الدموية. وفي دراسة قامت بها باربي (Barbee,2008) أظهرت أن التسامح يمكن أن يشكل ميكانيزما وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المُسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإنّ حالته الصحية والعقلية تتحسن ويشعر بالرفاهية الذاتية (الإستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفها) وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المُساء إليه ودرجة علاقته بالمُسيء أيضاً.

و بمعنى آخر "الإنصراف الذهني من جانب المُساء إليه عن الانفعالات والأفكار الكدرة، والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء، وهذا يتوقف بلا شك على مقدار وحجم الإساءة وكذا درجة قرابة المُسيء بالمُساء إليه وارتباطه به ومدى حبه أو كرهه له وكذا بمدى تقبله له أو نفوره منه نقلاً (عبد العال والمظلوم، 2013).

وأشارت دراسة (Poston,et all,2012) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التسامح وحل الأزمات الذاتية والاجتماعية. فالتسامح يمنع حدوث الكثير من

المشكلات المستقبلية، كما أنه ييسر حدوث عملية الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة، كما يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً (Rainey, 2008) .

وارتبط بالاكتئاب التسامح والقلق والغضب وأفكار الانتقام وإيجابياً بالعرفان والتعاطف والعاطفة الإيجابية وجود الحياة والوجود الأفضل (Uysal & Satici, 2014) . فهو عاملاً مهماً في تخفيف المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن الإساءة الصادرة من الشخص المُسيء واستبدالها بأخرى تجاه هذا الشخص، فهو يعد التسامح من أهم عوامل زيادة الثقة بين الزوجين من خلال ما يعززه الشهور بالاحترام والذي يترافق مع الفهم الصحيح لكيثونة الإنسان بانه عرضه للخطأ والزلل (كل ابن آدم خطأ) وهذا يؤدي إلى احترام الحقوق الزوجية في مستقبل الأطفال وعدم تجاوزها (محمد، 2011)، حيث أشارت نتائج دراسة ماسيلكو (Maselko, 2003) إلى أن التسامح هو أساس الصحة الذاتية والسعادة الشخصية والأسرية. وسيستمر التسامح روح العلوم التي تدرسها مراكز العلاج السلوكي والذي يضيف جواً من الحرية والراحة على حياة الإنسان حتى وهم يواجهون أقصى المواقف.

لذا فلتسامح بإمكانه أن يغير كل شيء ويجلب المرح بدل الحزن، والسلام حيث يكون الغضب، كما ويساعد الفرد على العودة إلى نفسه (جامبولسكي، 2007). وعليه فإن مفهوم التسامح راسخ في فلسفتنا وديننا الإسلامي .

مراحل التسامح:

حدد كل من لينن ولينن 1978 والمشار إليها في (منصور، 2009)، خمس

مراحل للتسامح، وهي:

المرحلة الأولى: الإنكار Denial ، ويحدث عندما تحدث الإساءة لأول مرة وهذه المرحلة تمكن الفرد مؤقتاً من تجنب مشاعر الألم، والخوف .

المرحلة الثانية: الغضب Anger ، وتتميز هذه المرحلة بالإحباط، والإثارة، فالفرد من الممكن أن يبدأ في لوم الآخرين، وتعبيرات الغضب تكون مهددة للعفو .

المرحلة الثالثة: المساومة Bargaining ، وفي هذه المرحلة تحدث المساومة وتأخذ صوراً مختلطة مثل لوم المنتهك والرغبة في التغيير، ومن الممكن أن يحجب المُساء إليه العفو ما لم يؤدي المُسيء بعض السلوكيات لإرضائه .

المرحلة الرابعة: الاكتئاب Depression ، فالمُساء إليه يحزن لفقد العلاقة بينه وبين المُسيء ويدرك كلا الطرفين أنّ الأمور تسير على غير ما يرام .

المرحلة الخامسة : القبول Acceptance ، في هذه المرحلة الأخيرة يتقبل المُساء إليه كل أخطاء ونواقص المُسيء ويقر بخبرة المعاناة التي مرّ بها .

قُسمت مراحل التسامح إلى: التسامح الإنتقامي Revengeful Forgiveness ،

والذي يحدث فقط بعد تلقي الإساءة، والتسامح مع التعويض Restitution Forgiveness، وفي هذه المرحلة يقدم التسامح بعد تلقي المُساء إليه تعويض من المُسيء. وفي هاتين المرحلتين فإن الأمر يتطلب من المُسيء القيام بعمل ما قبل حدوث التسامح، والتسامح التوقعي الشرعي Lawful Expectational Forgiveness، وفي هذه الحالة فإنّ المُسيء إليه يقدم العفو للمُسيء من منظور ديني، والأفراد الذين يعفون لإعادة الإنسجام الاجتماعي، إذ يقدم التسامح باعتباره مطلب ضروري أو لفوائده الجمة (منصور، 2009).

ويمثل التسامح فرضاً في الإسلام واجب على المسلم اتباعه وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تطرقت لمفهوم التسامح ولايتسع المجال هنا لذكر جميعها ولكن يمكن التطرق إلى بعضها: "ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (النحل، 125). وقوله تعالى "وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت 34). وقوله تعالى "وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۗ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا) " (الإسراء، 53). وقوله تعالى: " فَذَكَّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرٌ (21) لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُسَيِّرٍ (22)" (الغاشية). وقوله عز

وجلّ: "إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبُغْيِ ۗ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ" (النحل، 90).

والشخص المتسامح هو الذي يلجأ إلى حل النزاع من خلال الحوار وعن طريق النقاش والتحليل المنطقي(الشريفي ومقابلة،2011). لذا فالتسامح ضرورة إنسانية ودينية واجتماعية للمحافظة على كيان المجتمع واستمرارية وجوده، لاسيما المحافظة على كيان الأسرة كونها تعد النواة الأولى للمجتمع وذلك من خلال استمرار العلاقة الزوجية بشكل صحيح، والحد مما يعرف بظاهرة الطلاق العاطفي التي ازدادت بالآونة الأخيرة والإستعانة بالإرشاد الذاتي، وذلك بالإرتكاز على الأطر المفاهيمية لنظريات الإرشاد الذاتي ومنها، النظرية الوجودية .

الإرشاد الوجودي Therapy Existential

تُعد النظرية الوجودية من النظريات الإنسانية التي تنظر إلى الإنسان بشكل تفاعلي ومنطقي، ويرجع الفضل الأول في ظهور النظرية الوجودية إلى فيكتور فرانكل (1905)، Frankel، الذي قدم كتابه (إرادة المعنى) في عام 1969م، إلا أن البدايات الحقيقية لهذه النظرية تعود إلى كتاب فرانكل (بحث الإنسان عن المعنى : مقدمة في العلاج بالمعنى) لعام 1994م، وهو المقدمة الحقيقية للعلاج بالمعنى، وفيه يشرح فرانكل كيف أن المعنى يمكن أن يوجد حتى في أقسى لحظات المعاناة والألم، وأن كل إنسان مسؤول عن إيجاد معنى حياته، وعن تحويل أسوأ الخبرات السيئة إلى لحظات انتصار حاسمة، وذلك إلى بلوغ أهداف محددة (أكاديمية علم الذات،2011). وينظر الوجوديون إلى أهمية ما يستطيع الفرد تقديمه لهذه الحياة، والتي تتحقق بقيامه بإسهامات اجتماعية ذات اتجاه إيجابي وذات قيمة. وأهتم فرانكل بالتأثير الظاهرياتي على التوجهات الوجودية في الإرشاد الذاتي، ليس بشرح وتفسير القضايا الإنسانية فحسب، وإنما بمعاشتها أيضاً، ومن أبرز هذه القضايا: البعد الروحي، والقيم الحياتية، وإحباط إرادة المعنى، والذنب، والاعتراب (Durbin,2005). ويركز الإرشاد الوجودي على أهمية وجود نسق قيمي يمتاز بالتميز والابتكار، ونسق اتجاهاتي يحفز على مواجهة الألم والمعاناة، ونسق ثالث خبراتي يشتمل

على معاني متعددة، منها: الحب والفهم، والفلسفة، وجميعها يدعمها وجود مبدأ المسؤولية والإيمان بحرية اتخاذ القرار واستكشاف الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، والتي تحمل معنى في حياته، وكيف يمكن تفعيلها لتكون مصدر من مصادر السعي والاستمرارية، تعين الفرد على أن يستلهم من الماضي انعكاساته على الحاضر والمستقبل (أبو عيطة وعيسى، 2017).

وتتضمن نظرية فرانكل في الوجودية من خلال المحاور التالية: (عسليّة وأبو كويك، 2016)، فلسفة العلاج بالمعنى، ترى الفلسفة الوجودية أن النقطة الأساسية لفهم الحياة هي النظرة الداخلية، ما يرسمه الفرد لنفسه من أهداف خاصة به في المستقبل ويلزم نفسه بتحقيقها، تلك الأهداف التي تجعله يتحمل ما يعانيه من ألم المعاناة، ومواجهة، ومسؤولية، وجهد في سبيل الوصول إلى أهدافه المنشودة، ذلك أنه بدون أن يكون الإنسان قد اتخذ هدفاً لنفسه فقد يتعذر عليه تحقيق هويته. واستند فرانكل إلى فلسفة أصبحت مدخلاً علاجياً يستهدف مساعدة الأفراد على أن يجدوا معنى لحياتهم، من خلال اعتقاده بأنه لا بأس من أن يشعر الإنسان في بعض الأحيان بالمعاناة والألم، حتى وصوله إلى معنى إيجابي في حياته، ويكون بهذا استطاع الوصول إلى ذروة الوجود (فرانكل، 2017). وبيبلور فرانكل فلسفة العلاج بالمعنى إلى أن العلاج بالمعنى يحاول تقديم المساعدة للفرد المصاب بالعصاب ليصبح واعياً بمهام حياته، وأن يوقظ فيه القوة والوعي الكامل بوجوده، ومعنى وجوده، على نحو يسهم في تحسين قدرته على التغلب على أعصابه (معوض ومحمد، 2013).

أهداف الإرشاد الوجودي :

والإرشاد الوجودي اتجاه تفاؤلي يبرز أهمية اكتشاف المعنى داخل الفرد ويعمل على تنمية اتجاهاته الإيجابية نحو التفاؤل في الحياة رغم المعاناة، ويمكن إجمال أهداف الإرشاد الوجودي من خلال كتابات فرانكل (1958, 1967, 1970, 1978, Frankl, 1994, 2000) وكذلك الدراسات المرتبطة بمعنى الحياة، ومنها ما جاء بها (معوض ومحمد، 2013).

حيث يساهم الإرشاد الوجودي على مساعدة الفرد باكتشاف المعنى الأصيل بداخله والذي قد لا يكون على وعي بها فيكتشف الإنسان المعاني الأصيلة، ويدرك أن مصيره يتحدد من خلال اختياراته الحرة، كما يساعده الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته، وتنمية ذاته وترقيتها، فإذا ما توافرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه، استطاع أن يجد معنى لوجوده، وعلى الوعي بتحمل المسؤولية، والوعي بالذات وبقدراته، وأن الحياة تعني في النهاية تحمل المسؤولية لكي يجد الفرد الحلول الصحيحة لمشكلاته، ويحقق المهام التي تستوجب على كل فرد (Carrie, Stefan, 2009, Schulenberg, Hutzell & Rogina).

ويفرق فرانكل بين المسؤولية Responsibility والشخص المسؤول Responsibleness، حيث تأتي المسؤولية من امتلاك الفرد لحرية الإرادة، في حين تشير الثانية إلى ممارسة الحرية في اتخاذ القرارات الصحيحة تلبية لمطالب كل موقف، وأن الفرد لديه الحرية للاختيار، ولكن عليه تحمل مسؤولية وتبعات اختياراته، لأن المسؤولية تأتي مع الحرية. أما المعاناة فقد تكون إنجازاً بشرياً خاصة عندما تنشأ من الإحباط الوجودي، لذا يرى فرانكل ثلاث أنواع للمعاناة: المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي، والمعاناة عندما تحبط محاولة الشخص في إيجاد معنى لحياته، ومعاناة تتبع من خبرة انفعالية أليمة كفقد شخص عزيز أو معاناة مصاحبة لمصير صعب تغييره كالأمراض المزمنة، وأن المعنى يتغير دائماً، ولكن لا يتوقف عن أن يكون موجوداً، لذا فإن مواجهة المعاناة بشجاعة يحفظ للحياة معناها وقيمتها، من خلال تحويل الألم لإنجاز، وأن يتخذ الفرد من زوال الحياة دافعاً ليتصرف بشكل أكثر مسؤولية في الحياة (معوض ومحمد، 2013).

وقد أكد فرانكل (2017) أن الإرشاد الوجودي يستند إلى ثلاث ركائز أساسية، تتمثل: بإرادة المعنى will to meaning، وتشير إلى القوة الأولية لدى الإنسان، والتي تفيد محاولته المستمرة في البحث عن المعنى، وهي القوة الأساسية في حياته، أما معنى الحياة Meaning of life، فتتضمن موضوع النسبية في مقابل الذاتية، وفيما يلي

وصف موضوعي لأسس الإرشاد الوجودي مما يجعل الحياة غنية بالمعاني، وأن الحياة بدون معنى يشعر الفرد باللا قيمة أو الإحساس بالخواء أو الفراغ الوجودي Existential .Vacunm.

ويؤكد كيم (Kim, 2001) أن معنى الحياة يشير إلى الأفكار التي تتعلق بشئ ما، أو حدث ما أو خبرة ما، أي تفسير أحداث الحياة بشكل عام، أو قد يشير الى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. ويركز العلاج بالمعنى على أهمية وجود نسق قيمي ابتكاري يحفز على العمل والإنجاز، وحرية الإرادة Freedom of Will ، والتي تتضمن موضوع الحتمية في مقابل الحتمية الشاملة، فالعلاج بالمعنى كما يرى فرانكل يجعل المريض واعياً بالتزامه بمسؤوليته، وأن تترك له حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه لنفسه كشخص مسؤول يتحمل مسؤوليته باختياره لأهدافه في الحياة. وأن للحرية قيود فهي مفهوم سلبي يتطلب تكملة إيجابية وأن إدراك الفرد للحرية يكون قاصراً إذا كانت بلا مسؤولية (Zur, 2009).

وتتكون النظرية الوجودية من ستة أبعاد هي: الوعي بالذات، حيث يمتلك الفرد قدرة على التفكير والاختيار وأنه لديه القدرة على الوعي بالذات، والحرية والمسؤولية، وترى أن الناس أحراراً في اختياراتهم للبدائل المتاحة أمامهم، لذلك فهم يشكلون مصائرهم بأنفسهم. والحرية تعني أننا مسؤولون عن حياتنا، وعن أعمالنا، وعن فشلنا للقيام بالعمل. فتحمل المسؤولية هو شرط مهم للتغيير (Schneider & Krug, 2010)، وكذلك السعي لتحديد الهوية والعلاقة مع الآخرين، ما يعني أننا بحاجة إلى الشجاعة والجرأة كي نصنع هويتنا، ونعمل على التواصل مع الآخرين. فحالتنا الإنسانية تتعلق بالوحدة والحزن. لذا فالعلاقات مع الآخرين مهمة، وأن حضور الآخرين ووجودهم في حياتنا شيء مهم (أبو عطية، وعيسى، 2017).

والقلق الوجودي هو الآخر عند الوجوديين شرط للحياة، حيث يظهر من خلال كفاح الفرد للبقاء والحفاظ على كينونته وتأكيدهما، فالقلق الوجودي هو نتيجة حتمية عند

مواجهة الإنسان لمفاهيم الوجود (مثل الموت، والحرية، والعزلة، واللامعنى)، ويتحول إلى دافع، كلما زاد وعينا بحريتنا (Vontress,2013) .

أما الوعي بالموت والفناء فإن الوجوديين يجدون في فكرة الوعي بالموت أهمية لوجودنا. ويرونها من منطلق إيجابي، وبها نستوعب حقيقة المستقبل. لذلك فإن رفض حتمية الموت مؤداه أن تصبح الحياة فاقدة للمعنى (Corey & Corey,2014). وبهذا فإن الإرشاد الوجودي يهدف إلى مساعدة الأفراد في مواجهة القلق والتعرف على أنفسهم والعالم من حولهم (أبو عيطه، وعيسى، 2017). فوظيفة المعالج تكمن في تركيزه على فهم العالم الذاتي للفرد بأسلوب جديد، ومعرفة البدائل والاختيارات، والتركيز على المسؤولية وتقبلها، وعندما يبدأ الأفراد بالشكوى من الأزمات التي يتعرضون لها، يذكرهم المعالج أنهم ساهموا في حدوث تلك الأزمات. فالأفراد يعانون بما يسمى (الوجود المقيد)، وهدف الإرشاد الوجودي مساعدة الفرد في استعادة ملكيته لحياته وتحمله للمسؤولية. لأن العلاقة العلاجية أساسها الاحترام والتركيز على التحالف العلاجي (Zur, 2009).

ويمر الإرشاد الوجودي بمراحل ثلاث هي:

المرحلة الأولى: يقوم المعالج بمساعدة الفرد على تحديد فرضيات يؤمن بها عن العالم، وأن يتسائل عن الطرق التي يمكن أن تعطي معنى لوجوده، وكذلك يفحص الفرد قيمه ومعتقداته وافتراضاته ويقرر مدى صدقها .

المرحلة الثانية: يقوم المعالج بتشجيع الفرد للتعرف على قيمه الحالية، واكتشاف ذاته وإلى إعادة تركيب قيمه واتجاهاته .

المرحلة الثالثة: ويركز المعالج فيها على مساعدة الفرد في لتنفيذ ما تعلمه بين الجلسات العلاجية ليحقق هدفه ومعنى وجوده في الحياة (Deurzen & Adams ,2011).

فالإرشاد الذاتي الوجودي لا يركز على تطبيق أساليب حل المشكلات الحقيقية، أو علاج الناس بالمعنى الطبي، بل هو اتجاه نحو المعاناة الإنسانية، فهو يسأل أسئلة عميقة عن طبيعة البشر، واليأس والحزن العميق، والوحدة، والعزلة. ويتعامل مع أسئلة المعنى

والإبداع والحب. فهو يركز على مساعدة الناس في مواجهة مشكلات الحياة وأن يواجهوا الصعوبات ويكافحوها(معالي، 2019).

فنيات الإرشاد الوجودي :

أوجز (البهاص، 2009) فنيات الإرشاد الوجودي بما يلي: فنية التحليل بالمعنى وتشمل (تقييم الذات - المواجهة - البحث عن القيم)، وهو أسلوب إرشادي يساعد على توضيح معنى الحياة لدى المسترشد من خلال اتساع الوعي الشعوري للمسترشد، والاستفادة من قدراته الإبتكارية أثناء ممارسة الأنشطة الاجتماعية، بمعنى آخر هي عملية تحليل لخبرات الفرد الماضية للبحث عن مصادر لمعنى جديد، ومن ثم تقييم هذه الخبرات للوصول إلى جوانب جديدة وإحساساً جديداً بالهدف والمعنى في الحياة، وفنية تعديل الاتجاهات، وتقوم هذه الفنية على عقيدة أساسية هي "حرية الإرادة" فالفرد ليس هو ما تحتمه الظروف ولكنه يظل وفي جميع الأحوال قادراً على إتخاذ موقف تجاه ظروفه ومحدداته. وتهدف هذه الفنية إلى إحداث تغيير إيجابي في إتجاه الفرد نحو نفسه وظروفه، مما يساعده على أن يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتاً مع ما لا يستطيع حله من مشكلات. فنية منهج القصة الرمزية .

وفنية خفض التفكير، وتستند هذه الفنية إلى المقدره الإنسانية الفريدة التي قال بها فرانكل عن تجاوز الذات؛ وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيولة بين الفرد وإنتباهه المفرط لنفسه، حيث يركز انتباهه بعيداً عن ذاته ويحدث ذلك من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته.

كما أنّ هناك فنيات أخرى للإرشاد الوجودي مثل: فنية منهج القصة الرمزية، وهذه الفنية مفيدة مع بعض الأفراد حيث يروي المرشد قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر (Kyung, 2009)، وهناك أيضاً فنية المسرحيات الذاتية القائمة على المعنى (اللوجودراما): والتي تقوم على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود الشخصي والإفادة من هذا التخيل في الربط بين الماضي والحاضر بهدف انجاح المستقبل، وتستخدم هذه الفنية في مساعدة الأفراد في

اكتشاف المعنى والهدف في حياتهم بما يساعدهم على الإحساس بالطمأنينة الذاتية وذلك من خلال تخيل أنفسهم في مكانة اجتماعية عالية ومتميزة ولديهم القدرة على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعورهم بالمسؤولية الاجتماعية إلى جانب حصولهم على المساندة الاجتماعية من الأفراد المحيطين بهم والعمل الفعلي على تجسيد ذلك التوجه الإيجابي نحو الحياة وتحقيقه (محمد، 2004).

أما فنية الوعي بالقيم، فهي أداة تستخدم من قبل المرشد لمساعدة الأفراد على تحقيق أفضل إحساس بالوعي، فيما يتعلق بتدرج مغزاهم الشخصي للقيم، حيث تحتوي هذه الفنية على سلسلة من التمارين والأنشطة لمساعدة المشاركين في فحص قيمهم من المنظورات المختلفة، وهي مهمة، لأنها تساعد في التركيز على المفاهيم المجردة (معنى - قيم)، وتسهل تطوير الأهداف الهادفة والمتسقة مع تدرج القيم (Stefan, Lindsay, Schnetzer, Winters & Robert, 2009) ويوجد كذلك فنية الحوار السقراطي، وتهدف هذه الفنية إلى استثارة المعنى وذلك بتوجيه أسئلة استفزازية لتفكير ووجدان المسترشدين في إطار حوار تساؤلي، وتستخدم هذه الفنية في تقويم المعتقدات الدينية والخلقية والاجتماعية لديهم وزيادة إحساسهم بالحياة وبمعناها، ومن أمثلة تلك الأسئلة إلى أي مدى تشعر باليقين في الله؟ هل تشعر بأن لديك ما تعيش من أجله، ما نوعية أهدافك المستقبلية، هل تخطط لتحقيق أهدافك؟ (Marshall, 2011).

وتعد فنية تحسين الذات التعويضي، التي وضعها كل من مادي وكوبازا (Kobase, Maddi) عام 1985 والتي تهدف إلى زيادة إحساس الفرد بالإمكانات المتاحة في جوانب أخرى في حياته، غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير. وعندئذ يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي، وتوجيه الفرد إلى جوانب أخرى من الحياة كانت غير مستغلة ليستثمر طاقاته المبددة في الألم، ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها. ويقصد بها توجيه وإرشاد الفرد إلى الإمكانات المتاحة وغير المستغلة لديه، فالفرد لديه قدرات وطاقات كامنة عليه أن يستفيد منها مما يمنحه معنى إيجابي لحياته، وذلك من خلال التقييم الموضوعي للذات والتركيز على تنمية

وتطوير جوانب القوة والتخلص من أو تحسين جوانب الضعف واستغلال وقت الفراغ في نشاط مفيد، وتستخدم هذه الفنية لمساعدة المسترشدين في الاعتماد على طاقاتهم وإمكاناتهم في تحقيق مطالبهم وإشباع حاجاتهم الأساسية دون الاعتماد على الآخرين من أجل الشعور بالمعنى في حياتهم (أحمد، 2013).

ومن أهمية متغيرات الدراسة دعت الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي لتقديم المساعدة الممكنة للنساء في سن اليأس قائم على استراتيجيات وفنيات النظرية الوجودية للوصول إلى حالة نفسية صحية سليمة والمتمثلة في الأساس الفلسفي للعلاج بالمعنى القائم على مساعدة هؤلاء النسوة على أن يجدن معنى لحياتهن، وذلك من خلال الإيمان والاسترشاد بمبادئ هذه النظرية، وخاصة الاعتقاد بأنه لا بأس من أن يشعر الإنسان أحياناً بالمعاناة والتعاسة والألم، أو يعيش السعادة والهناء، فعند وصول الفرد الى معنى في حياته يكون قد وصل إلى ذروة الوجود .

ثانياً: الدراسات السابقة

في ضوء مراجعة الباحثة للأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، التي بحثت بمتغيرات الدراسة: التسامح، والطلاق العاطفي، قد تم عرض هذه الدراسات العربية والاجنبية وفق تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي :

1. الدراسات التي تناولت التسامح .

2. الدراسات التي تناولت الطلاق العاطفي.

1. الدراسات التي تناولت التسامح:

هدفت دراسة لويلر وبيفيري (Lawler & Piferi, 2006) التعرف إلى أثر التسامح والصفح على الصحة البدنية والمعنوية (دقات القلب والاعوية الدموية وضغط الدم) والحالة الفسيولوجية عامة، وكذلك (القلق والغضب). واتبعت الباحثة المنهج التجريبي العلاجي الاكلينيكي والذاتي، واستخدمت المقابلة الشخصية واستبانة أعدت لأغراض الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (81) فرداً من كبار السن في الولايات المتحدة الامريكية. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ الصّح والتسامح يزيد من حجم الطاقة التنبؤية

المقترحة لمواجهة الصراع وإدارته، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح والصفح واستقرار الحالة الصحية، وحالة القلب والأوعية الدموية. وعلاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية أيضاً بين التسامح ومؤشرات الرفاه الذاتي، وبين الصبح والتسامح ومجموعة كبيرة من التدابير الصحية .

كما هدفت دراسة فينشام وبيتش ودافيل (Fincham, Beach & Davila,

2007) التعرف إلى العلاقة بين التسامح وحل النزاعات الزوجية لدى عينة من المتزوجين. وتكونت عينة الدراسة من (97) من الأزواج. واستخدم الباحثين المنهج الارتباطي، وتم تطبيق اختبار التوافق الزوجي Marital Adjustment Test ومقياس التسامح على عينة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح وحل النزاعات الزوجية بين أفراد عينة الدراسة.

وأجرى بانا شريف والتزار (Panah , Sharif & Entezar , 2011), دراسة هدفت إلى بحث مدى دقة الذكاء العاطفي والتسامح في التنبؤ بدرجة الرضا في العلاقات الزوجية لدى الأزواج الإيرانيين، واشتملت عينة الدراسة على (200) زوج إيراني من الطلبة اختيروا بطريقة عشوائية من جامعة آزاد الإسلامية في طهران. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الذكاء العاطفي والرضا في العلاقات الزوجية، وكذلك جود علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين الذكاء العاطفي والتسامح، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الرضا في العلاقات الزوجية والتسامح في الأسر الممتدة، وفي الأسر النووية، وإمكان التنبؤ بدرجة الرضا في العلاقات الزوجية بناء على متغيرات الدراسة (الذكاء العاطفي، والتسامح، سواء لدى الأزواج أم الزوجات).

وقام سفرزاده وأسفاها وبيات (safarzadeh, Esfahaniaci & Bayat, 2011)

بدراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين التسامح، والمثالية، والألفة، والرضا الزوجي لدى الطلبة المتزوجين في جامعة آزاد الإسلامية في الأهواز، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة موزعين بالتساوي بين (100) طالب متزوج و(100) طالبة

متزوجة، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية من جامعة آزاد الإسلامية في الأهواز في إيران، واعتمد الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الرضا الزوجي والتسامح، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين المثالية والرضا الزوجي، ووجود علاقات متعددة بين التسامح، والمثالية، والألفة، والرضا الزوجي، ويعد التسامح، والألف، والعفو المتغيرات الأكثر إسهاماً في التنبؤ بالرضا الزوجي.

وأجرى محيسن والهلول (2012) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين التسامح والصحة الذاتية لدى طلبة جامعة الأقصى في غزة. وتكونت عينة الدراسة من (420) طالب وطالبة تم تطبيق مقياس للتسامح وآخر للصحة الذاتية عليهم. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة التسامح لدى الطلبة، ووجود علاقة دالة بين التسامح والصحة الذاتية، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في التسامح .

كما أجرى ويستون (Weston , 2012) دراسة لبحث إسهام الصلاة والتسامح في التنبؤ بالرضا الزوجي عند الأزواج المسيحيين المتزوجين حديثاً لفترة زواج تصل إلى ثماني سنوات، وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرضا الزوجي لدى الأزواج المسيحيين المتزوجين لفترة وصلت إلى ثماني سنوات، ومجموعة من المتغيرات تمثلت في إيمان الزوج الفردي، وأدائه الصلاة، ودافعية التسامح، وتكونت عينة الدراسة من (98) زوجاً ثنائياً ممن تصل فترة زواجهم إلى ثماني سنوات اختيروا من الكنائس المعمدانية الجنوبية في شمال شرق مقاطعة تارانت (Tamant) في ولاية تكساس الأمريكية، واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة معنوية دالة إحصائياً بين إيمان الزوج وأدائه للصلاة، وكذلك دافعيته للتسامح ؛ وبين مستوى رضاه الزوجي، وأن مستوى الرضا الزوجي ينخفض قليلاً خلال السنوات الأولى من الزواج، ويزداد بازدياد عمر الزواج .

وأجرى موسافم ومانشاي ويوسفي (Mousavim, Manshaee & Yousefi, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى تقصي العلاقات المتعددة بين السعادة والتسامح والرضا الزوجي للطلبة المتزوجين في نجف آباد. وتكونت الدراسة من (270) طالب وطالبة متزوجين اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة من جامعة آزاد الإسلامية، فرع النجف آباد. ويتوزعون بحسب الجنس الى (128) طالبة و(142) طالب.

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والتسامح، وبين كل منهما وبين الرضا الزوجي للطلبة، وإمكان التنبؤ بالرضا الزوجي للطلبة بناءً على درجة الشعور بالسعادة، ومستوى التسامح، فكلما ازدادت درجة الشعور بالسعادة، ومستوى التسامح، ازدادت درجة رضاهم الزوجي، وكان الشعور بالسعادة الأكثر تأثيراً في الرضا الزوجي من (التسامح).

كما هدفت دراسة نوري (2015) إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين اجترار الغضب، واحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة المستنصرية في بغداد. تم استخدام مقياس اجترار الغضب السوكهودولسكي (Sukhodolsky)، ومقياس احتمالية التسامح لراي (Ray)، على عينة تكونت من (280) طالب وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة ليس لديهم أفكار لاحقة للغضب ولا أفكار انتقام. كما لا يوجد لدى الطلبة احتمالية للتسامح مع الآخرين، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اجترار الغضب واحتمالية التسامح، ولا توجد علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة .

وهدف دراسة الصجري والشاوي (2018) التعرف إلى فاعلية برنامج تعليمي قائم على البنائية الاجتماعية في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طلبة كلية الدراسات القرآنية جامعة بابل، وقام الباحثان بتصميم برنامج قائم على البنائية الاجتماعية، وقد استخدم مقياس التسامح الاجتماعي. واختار الباحث العينة بصورة قصدية وتكونت من (178) طالب وطالبة من جميع طلبة كلية الدراسات في جامعة بابل. وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية التي

درست وفق البرنامج التعليمي على طلبة المجموعة الضابطة التي درست وفق الطريقة الاعتيادية في مقياس التسامح الاجتماعي.

وهدفت دراسة خليفة وعيسى وكيشار(2019) التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على التسامح في الوقاية من الإرهاب الفكري لدى طلاب جامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (10) طلاب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى (8) طلاب بالمجموعة التجريبية، والثانية (7) طلاب بالمجموعة الضابطة، حيث أعد الباحثون الأدوات التالية (مقياس الإرهاب الفكري، البرنامج التدريبي القائم على التسامح، مقياس التقييم الذاتي للمعالجة التجريبية)، وتعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي القائم على التسامح بواقع (22) جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً، وبعد انتهاء البرنامج التدريبي تم تطبيق مقياس الإرهاب الفكري، وتم إعادة التطبيق بعد مرور شهر من التطبيق الأول، ولمعالجة النتائج والتحقق من صحة الفرضيات تم استخدام اختبار مان ويتي، وفريدمان، ويلكوكسون، وأظهرت نتائج الدراسة إلى خفض الإرهاب الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي عند مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة، واستمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج خلال القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي .

2. الدراسات التي تناولت الطلاق العاطفي :

أجرى كل من جنيفر ودونالد (Jennifer & Donald, 2007) دراسة بهدف معرفة فاعلية برنامج لتنمية الجانب (السلوكي، المعرفي، الوجداني) لدى (25) زوج في الولايات المتحدة الأمريكية ممن يعانون من اضطراب في العلاقة، وتم تطبيق البرنامج والذي استمر لمدة (16) أسبوع للتدريب على مهارات استخدام العاطفة وتنظيمها، ومهارات الاتصال، حل المشكلات، دعم شريك الحياة، التفاعل بين العواطف وديناميات العلاقة، وصعوبات العمل. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة لدى الأزواج والزوجات على مقاييس الدراسة : الاتصال وتبادل الأفكار والمشاعر، الاتصال واتخاذ القرار، القدرة على حل المشكلات. كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين دعم

الشريك وبين التواصل الإيجابي بين الزوجين. وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تعديل السلوك بين الزوجين، وقدرتهما على الوصول بالعلاقة للطريق الإيجابي.

وهدفت دراسة هادي (2010) التعرف إلى الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد وهي دراسة ميدانية لعينة من أسر الموظفين والموظفات في مدينة بغداد، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس للطلاق العاطفي تبعا لنظرية التبادل الاجتماعي وقد تناولت الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق العاطفي والمراحل التي يمر بها الطلاق العاطفي وقد اختارت عينة مقصودة مكونة من (200) موظف وموظفة موزعة بالتساوي (100) موظف و(100) موظفة وفق المتغيرات التالية: (الجنس، الحالة الاقتصادية، مدة الزواج)، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود طلاق عاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد لكلا الجنسين (إناث - ذكور)، وتتاسب الطلاق العاطفي عكسيا مع الحالة الاقتصادية فكما ارتفعت الحالة الاقتصادية قل الطلاق العاطفي وكلما انخفضت الحالة الاقتصادية زاد الطلاق العاطفي، كما أظهرت النتائج أيضا ازدياد الطلاق العاطفي كلما قلت مدة الزواج ويقل كلما زادت مدة الزواج.

أما دراسة العباسي والعبيدي(2010) والتي هدفت التعرف إلى مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين ومعرفة الفروق في الطلاق العاطفي بين المتزوجين تبعاً لمدة الزواج (المتزوجين قديما والمتزوجين حديثاً). وتكونت عينة الدراسة من (50) زوج و(50) زوجة في بغداد. وبعد تحليل البيانات بالوسائل الإحصائية، أظهرت نتائج الدراسة وجود الطلاق العاطفي في عينة البحث وأن المتزوجين قديما كان مستوى الطلاق العاطفي لديهم أعلى من مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين حديثاً .

وهدفت دراسة كل من عبد المنعم والسيد والسيد (2010) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزوجي، وقد اعتمد الباحثون على المقابلة الشخصية لاستيفاء البيانات من ربات الأسر عينة البحث الكلية، وعددهن (180) ربة أسرة، وقد روعي في ربات الأسر أن يكون مضي على زواجهن مدة لا تقل عن خمس سنوات، وأن يكون بالأسرة (2-3) أبناء على الأقل، وأن يكون الزوج على قيد

الحياة ويعيش مع الأسرة، كما تم اختيار العينة التجريبية من العينة الكلية وقد بلغت (25) ربة أسرة من نوات المستوى المنخفض والمتوسط بإدارة الأزمات الأسرية. وقد كشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مراحل إدارة الأزمات الأسرية وجوانب التوافق الزوجي لدى ربات الأسر (عينة الدراسة) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج ونجاحه في تحقيق أهدافه .

وأجرى العبيدي(2015) دراسة هدفت التعرف على الطلاق العاطفي لدى طلبة الجامعة المتزوجون فضلاً عن التعرف على الفروق في الطلاق العاطفي لدى الطلبة وفق متغير الجنس، ومتغير مدة الزواج والحالة الاقتصادية والفارق العمري بين الزوجين. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة من (الطلبة المتزوجين)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في الطلاق العاطفي وفق متغير مدة الزواج ولصالح (اقل من 5 سنوات) والحالة الاقتصادية ولصالح الحالة الاقتصادية غير الجيدة والفارق العمري ولصالح الفارق العمري (اكثر من 5 سنوات) بينما لم تظهر النتائج وجود فروق في الطلاق العاطفي بين الجنسين .

أما دراسة ابو زيد (2015) هدفت التعرف إلى واقع ظاهرة الخرس الزوجي لدى عينة من الأزواج في الضفة الغربية والاختلافات بين متوسطات كل منيها باختلاف بعض المتغيرات كالجنس ومكان السكن ومدة الزواج والمؤهل العملي. وتكونت عينة الدراسة من (300) أسرة من الضفة الغربية بمختلف محافظاتهما، وأشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الظاهرة بكل ملفت ومقلق بين الأزواج الفلسطينيين، وإلى وجود فروق في درجات الخرس الزوجي وفق متغير الجنس لصالح الذكور أي يظهر الخرس الزوجي لدى الذكور أكثر من الإناث ولا يوجد فروق بينيما حسب مكان السكن .

كما قام كل من مصطفى و خليل ومحمد (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين على عينة الدراسة تكونت من (60) من الأزواج والزوجات (30) زوج، و(30) زوجة، وتم تطبيق مقياس الضغوط الأسرية ومقياس الطلاق العاطفي في صورته النهائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي .

أما دراسة شيري وقانبريبانه (Shiri & Ghanbaripناه , 2016) والتي هدفت التعرف إلى الانفصال العاطفي لدى المتزوجين في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (400) امرأة متزوجة، اختيرت بالطريقة المتيسرة. وتم استخدام استبانة الطلاق العاطفي، واستبانة الخلافات الزوجية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ عدم انكار فضل الشريك، والتواصل الروحي، والمصادقية، والضبط الداخلي، والتعامل بلطف، كانت من أهم العوامل في القدرة التنبؤية للطلاق العاطفي، وللخلافات الزوجية لدى عينة الدراسة .

وهدفت دراسة الرفاعي (2018) التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي زواجي للتخفيف من العلاقة المقلقة والعمى الانفعالي لدى الزوجات ضحايا الخيانة الزوجية، وقامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي مقترح قائم على عدد من الأنشطة الرياضية والفنية والقصصية وغيرها صممت لهذا الغرض وتم تطبيقه على مدار (21) جلسة متتالية بعدها على عينة الدراسة والبالغ عددها (10) ممن تعرضن للخيانة الزوجية. وأظهرت نتائج الدراسة إلى كفاءة وفعالية البرنامج المصمم في الدراسة والقائم على الإرشاد الزواجي في التخفيف من العلاقات المقلقة والعمى الانفعالي لدى عينة الدراسة من ضحايا الخيانة الزوجية .

هدفت دراسة النجداوي (2018) إلى محاولة فهم ظاهرة الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني، باعتباره من بين المشكلات التي تواجه بعض الأسر الأردنية. حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (17) امرأة من اللواتي خبرن الطلاق العاطفي، وتم استخدام المنهج النوعي، وجمع البيانات من خلال المقابلة. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، التي كان من أهمها: أن الطلاق العاطفي موجود في الأردن، ولا يمكن أنكاره، ولكن من الصعب التعرف على أرقامه بدقة. وعن أسباب هذا

النوع من الطلاق من وجهة نظر المشاركات، فقد تبين أنّ هناك أسباباً متعددة ومتداخلة، ومن الصعب حصرها بدقة. ولكن تم الاتفاق على عدد من العوامل التي يمكن أن تتفاعل وتؤدي للوصول للطلاق العاطفي ولعل من أهمها :

- مفهوم الزواج لدى الرجل والمرأة وتحديداً المرأة الذي يتكون من خلال التنشئة الاجتماعية

- فرق التوقعات من الزواج لدى كل من الزوجين.

- العوامل الثقافية.

- سيادة النزعة الفردية لدى الرجال.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، وجدت الباحثة أن تلك الدراسات قد تنوعت بمتغيراتها وأهدافها وكذلك بنتائجها. من حيث الأهداف هدفت تلك الدراسات التعرف إلى علاقة التسامح بالصحة الذاتية كدراسة لويلرو بيفيري (Lawler & Piferi, 2006) للكشف عن العلاقة بين التسامح والصحة البدنية وتناولت دراسة محمود (2016) لمعرفة العلاقة بين الصبر والتسامح، ودراسة نوري (2015) لإيجاد العلاقة بين اجترار الغضب والتسامح، ودراسة بانا شريف والتزار (2011) (Panah, Sharif & Entezar, 2011)، وكذلك دراسة سفر زاده وأسفاها وبيات (2011) (safarzadeh, Esfahaniaci & Bayat, 2011) التي هدفت التعرف إلى العلاقة بين التسامح والعلاقة بين الزوجين والرضا فيما بينهما، ودراسة مصطفى وخليل ومحمد (2016)، ودراسة النجداوي التي هدفت التعرف إلى الطلاق العاطفي كظاهرة موجودة في المجتمع الأردني، ودراسة شيري وقانبريبانه (Shiri & Ghanbaripناه 2016) في المجتمع الإيراني، ودراسة أبو زيد (2015) في الضفة الغربية، ودراسة هادي (2010)، ودراسة (العبيدي، 2015)، ودراسة (العباسي والعبيدي، 2010)، في المجتمع العراقي .

أما دراسة مصطفى و خليل ومحمد(2016) فهدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين. ودراسة مصطفى و خليل ومحمد(2016) هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين. أما من حيث المنهجية فقد اتبعت الدراسات المنهج شبه التجريبي والمنهج الوصفي التحليلي كمنهجية لدراساتهم، كونهما تمثلان أنسب المناهج للدراسات الذاتية، أما أدوات الدراسة فتتعدد ما بين أدوات تم اعتمادها جاهزة ومعدة عالمياً، وبين أدوات تم تصميمها من قبل الباحثين بما تتلائم وخصائص العينة. ومن الدراسات التي اتبعت المنهج الوصفي والارتباطي: دراسة نوري(2015)، ودراسة موسافي ومانشاي ويوسفي (Mousavim, Manshaee & Yousefi,2014)، ودراسة محيسن والهلول(2010)، ودراسة مصطفى و خليل ومحمد (2016) وغيرها. أما الدراسات التي اتبعت المنهج شبه التجريبي، منها: دراسة خليفة وعيسى وعطا وكيشار (2019)، ودراسة الصجري والشاوي (2018)، ودراسة (Jennifer & Donald,2007)، ودراسة الرفاعي(2018)، ودراسة جنيفر ودونالد(Jennifer & Donald, 2007) .

أما أهم ما يميز هذه الدراسة والتي هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي في زيادة التسامح وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن وهي تناولها لنساء الفئة سن اليأس، فلم تجد الباحثة دراسة تناولت المتغيرين مع بعض (التسامح، الطلاق العاطفي) مع تلك الفئة من النساء، عند حد علم الباحثة، لذا لا نجد في هذه الدراسة ضمن الدراسات السابقة المستعرضة أي دراسة تناولت الطلاق العاطفي أو التسامح مع تلك الفئة .

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة فقرات أدواتها، وفي إثراء أدبها النظري، ومن نتائجها، وطرق تحليلها الإحصائي .

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصف لمنهج البحث المستخدم في هذه الدراسة، ومجتمع وعينة وأدوات الدراسة المستخدمة وكذلك طرق التأكد من مؤشرات صدقها وثباتها وتصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية.

3-1 منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي نظراً لملائمته طبيعة وأهداف هذه الدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من النساء في سن اليأس واللاتي لديهن انخفاض في التسامح وارتفاع في الطلاق العاطفي والبالغ عددهن (50) امرأة، ممن يترددن إلى مركز الإرشاد الأسري في الزرقاء، ومركز مؤسسة الحسين في عمان .

3-3 عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (30) امرأة، (15) امرأة في المجموعة التجريبية، و(15) امرأة في المجموعة الضابطة واللواتي تم اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الطلاق العاطفي وأقل الدرجات على مقياس التسامح، وممن وافقن على المشاركة في البرنامج الإرشادي الوجودي لتحسين مستوى التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائياً .

3-4 أدوات الدراسة - صدقها وثباتها - والبرنامج الإرشادي :

اشتملت الدراسة على أداتين رئيسيتين بغرض تحقيق هدف الدراسة وهي :

أولاً: مقياس التسامح :

تم تطوير مقياس التسامح الذي تم وضعه من قبل هيرتلاند (Heartland, 2007، وقام بترجمته وتعريبه (سلامة، 2012) والمشار اليه في دراسة الحربي (2014)، الذي قام باستخدامه وتطبيقه في دراسته على عينة من مراجعي المراكز الصحية في مدينة حائل. ويتكون المقياس من (18) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد هي كالاتي :

البعد الأول: التسامح للذات (1، 2، 3، 4، 5، 6).

البعد الثاني: التسامح مع الآخرين (7، 8، 9، 10، 11، 12).

البعد الثالث: التسامح للمواقف في المتحكم (13، 14، 15، 16، 17، 18).

وقد تم استخدامه وتطبيقه في دراسة (الحربي، 2014).

تصحيح مقياس التسامح:

تم تدريج مقياس التسامح باستخدام تدريج ليكرت الخماسي، حيث تم إعطاء درجات لكل تدريج كالتالي لل فقرات الإيجابية: موافق بشدة (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1). وتم صياغة الفقرات (3، 5، 6، 7، 8، 11، 12، 13) بطريقة سلبية وتم تدريجها كالتالي: موافق بشدة (1)، موافق (2)، محايد (3)، غير موافق (4) ، غير موافق بشدة (5).

صدق مقياس التسامح

- صدق المحتوى للتسامح

تم عرض مقياس الدراسة بعد إعداد الصورة الأولية كما في الملحق (أ) على (9) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد والصحة الذاتية في جامعة مؤتة والجامعات الأردنية الأخرى، وذلك لإبداء آرائهم في صدق المحتوى وإنتماء العبارات للمقياس ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ودرجة وضوحها، ومن ثم تم اقتراح التعديلات المناسبة، وقد تم اعتماد معيار (80%) لبيان صلاحية الفقرة، وبناء على آراء المحكمين بقي مقياس التسامح يتألف من (18) فقرة. واعتبرت الباحثة آراء المحكمين

دلالة على صدق محتوى أداة الدراسة وملاءمة فقراتها وتنوعها، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة، تحقق التوازن بين مضامين المقياس في فقراتها .

- صدق البناء للتسامح

صدق الارتباطات الداخلية

تم التحقق من صدق البناء لمقياس التسامح في الدراسة الحالية من تطبيق المقياس على (31) من النساء في مرحلة اليأس من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد، وكذلك بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. والجدول رقم (1) يبين هذه النتائج:

جدول (1)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتمية له والدرجة الكلية لمقياس التسامح

التسامح مع الذات			التسامح مع الآخرين			التسامح مع المواقف		
رقم	الارتباط	الارتباط	رقم	الارتباط	الارتباط	رقم	الارتباط	الارتباط
الفقرة	مع	مع	الفقرة	مع	مع	الفقرة	مع	مع
	البعد	الدرجة		البعد	الدرجة		البعد	الدرجة
		الكلية			الكلية			الكلية
1	.904**	.698**	7	.642**	.624**	13	.628**	.512**
2	.836**	.514**	8	.857**	.571**	14	.723**	.649**
3	.735**	.420*	9	.725**	.533**	15	.732**	.509**
4	.824**	.495**	10	.842**	.542**	16	.815**	.575**
5	.767**	.627**	11	.668**	.520**	17	.742**	.590**
6	.607**	.487**	12	.869**	.556**	18	.655**	.508**

*دال إحصائياً عند 0.05

**دال إحصائياً عند 0.01

يبين الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد المنتمية له لبعد التسامح مع الذات تراوحت بين (0.607 و 0.904)، ولبعد التسامح مع الآخرين تراوحت بين (0.642 و 0.869)، ولبعد التسامح مع المواقف تراوحت بين (0.628 و 0.812)، ويبين الجدول أن معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ل فقرات بعد التسامح مع الذات تراوحت بين (0.420 و 0.698)، ولبعد التسامح مع الآخرين تراوحت بين (0.520 و 0.624)، ولبعد التسامح مع المواقف تراوحت بين (0.512 و 0.649)، وهي قيم مناسبة وتدل على صدق البناء لمقياس التسامح.

ثبات مقياس التسامح

للتحقق من ثبات مقياس التسامح تم تطبيق المقياس على (31) من النساء في مرحلة اليأس من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم التحقق من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم التحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، والجدول التالي يبين معاملات الثبات لمقياس التسامح الممتلى:

جدول (2)

معاملات الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والاتساق الداخلي باستخدام معادلة

كرونباخ الفا لمقياس التسامح

الرقم	الأبعاد	ثبات الإعادة	ثبات كرونباخ الفا
1	التسامح مع الذات	0.862	0.873
2	التسامح مع الآخرين	0.729	0.860
3	التسامح مع المواقف	0.894	0.802
	المقياس ككل	0.810	0.863

يبين الجدول (2) أن معامل الثبات المستخرج بطريقة الإعادة باستخدام معادلة بيرسون لمقياس التسامح بلغ للمقياس ككل (0.810)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد الحصول على التسامح مع الذات (0.862)، ولبعد التسامح مع الآخرين (0.729)،

ولبعد التسامح مع المواقف (0.894)، و أن معامل الثبات المستخرج بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا لمقياس التسامح بلغ للمقياس ككل (0.863)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد التسامح مع الذات (0.873)، ولبعد التسامح مع الآخرين (0.860)، ولبعد التسامح مع المواقف (0.802). وهي قيم مناسبة ومرتفعة، وتدل على الثبات بطريقة الإعادة والاتساق الداخلي لمقياس التسامح.

ثانياً: مقياس الطلاق العاطفي

تم تطوير مقياس للطلاق العاطفي يتلائم وخصائص عينة الدراسة بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت الطلاق العاطفي كدراسة العباسي والعبيدي (2010) ودراسة هادي (2010)، ودراسة هادي (2012)، والمستندة على بعض المقاييس ذات العلاقة بمتغير الطلاق العاطفي وهي: مقياس التكيف الزواجي، ومقياس الرضا الزواجي، ومقياس التوافق الزواجي، ومقاييس الطلاق الرسمي .

وصف المقياس بصورته الأولية :

صدق مقياس الطلاق العاطفي:

- صدق المحتوى:

تم عرض مقياس الدراسة بعد إعداد الصورة الأولية كما في الملحق (ب) على (9) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد والصحة الذاتية في جامعة مؤتة والجامعات الأردنية الأخرى، وذلك لإبداء آرائهم في صدق المضمون وإنتماء العبارات للمقياس ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ودرجة وضوحها، ومن ثم تم اقتراح التعديلات المناسبة، وقد تم اعتماد معيار (80%) لبيان صلاحية الفقرة، وبناء على آراء المحكمين تم تعديل (9) فقرات من ناحية الصياغة لزيادة وضوحها، واعتبرت الباحثة آراء المحكمين وتعديلاتهم دلالة على صدق محتوى أداة الدراسة وملائمة فقراتها وتنوعها، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة، تحقق التوازن بين مضامين المقياس في فقراتها .

جدول (3)

الفقرات التي تم تعديلها بناء على آراء المحكمين لمقياس الطلاق العاطفي

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
9	أشعر بالتوتر بشكل دائم في البيت.	أكون متوترة عندما أكون في المنزل.
11	أشعر بعدم قرب زوجي مني.	أرى أن زوجي بعيد عني.
13	أبقى خارج المنزل لساعات طويلة.	أفضل أن أبقى خارج المنزل.
15	أشعر بجفاء المشاعر من قبل زوجي.	من الصعوبة أن أعبر عن مشاعري لزوجي.
17	أتبادل مع زوجي عبارات الحب والحنان.	أتبادل مع زوجي عبارات عاطفية.
20	لايهتم زوجي بنظافته الشخصية ولا بمظهره الخارجي.	أجد عدم الرغبة في الاهتمام بالمظهر الشخصي أمام زوجي.
23	الوقت مع زوجي يمضي ثقيلًا وكئيبيًا.	أجد عدم الرغبة في الاهتمام بالمظهر الشخصي أمام زوجي.
30	ينفذ زوجي طلباتي بسرعة.	أنفذ طلبات زوجي بسهولة.
35	أتفحص جوال زوجي وارى الرسائل والاتصالات.	أتفحص جوال زوجي بسبب شكى به.

تصحيح مقياس الطلاق العاطفي:

تم تدرج مقياس الطلاق العاطفي باستخدام تدرج ليكرت الخماسي، حيث تم إعطاء درجات لكل تدرج كالتالي للفقرات الإيجابية: موافق بشدة (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1). وتم صياغة الفقرات (6، 7، 8، 12، 14، 17) بطريقة سلبية وتم تدرجها كالتالي: موافق بشدة (1)، موافق (2)، محايد (3)، غير موافق (4)، غير موافق بشدة (5). وللحكم على الفقرات تم استخدام المعيار التالي: المدى / عدد الفئات = (اعلى تدرج - ادنى تدرج) / 3

(3 / (1-5) = 1.33 المستوى المنخفض من 1 الى 2.33 المستوى المتوسط من

2.34 الى 3.67 المستوى المرتفع من 3.68 الى 5

مؤشرات صدق البناء:

صدق الارتباطات الداخلية: تم التحقق من صدق البناء لمقياس الطلاق العاطفي في الدراسة الحالية من تطبيق المقياس على (31) من النساء في مرحلة اليأس من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد، وكذلك بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. والجدول رقم (4) يبين هذه النتائج:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتمية له والدرجة الكلية لمقياس

الطلاق العاطفي

رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.543*	13	.391*	25	.479**
2	.500**	14	.338*	26	.569**
3	.437*	15	.331*	27	.529**
4	.437*	16	.321*	28	.354*
5	.386*	17	.387*	29	.346*
6	.422*	18	.504**	30	.390**
7	.652**	19	.446*	31	.560**
8	.689**	20	.506**	32	.678**
9	.389*	21	.509**	33	.608**
10	.534**	22	.462*	34	.350*
11	.572**	23	.693**	35	.534**
12	.569**	24	.340*		

*دال إحصائياً عند 0.05

**دال إحصائياً عند 0.01

يبين الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس لفقرات مقياس الطلاق العاطفي تراوحت بين (0.321 و 0.689). وهي قيم مناسبة وتدل على صدق البناء لمقياس الطلاق العاطفي.

ثبات مقياس الطلاق العاطفي: للتحقق من ثبات مقياس الطلاق العاطفي تم تطبيق المقياس على (31) من النساء في مرحلة اليأس من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم التحقق من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم التحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا وبلغ معامل الثبات المستخرج بطريقة إعادة استخدام معادلة بيرسون لمقياس الطلاق العاطفي (0.725)، في حين بلغ معامل الثبات المستخرج بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا (0.896). وهي قيم مناسبة ومرتفعة، تدل على ثبات المقياس. تكافؤ المجموعات: للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المستقلة بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التسامح ومقياس الطلاق العاطفي، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المستقلة بين درجات المجموعة التجريبية لمقياس التسامح والطلاق العاطفي

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
التسامح مع الذات	التجريبية	15	2.49	.525	-0.977	28	.337
	الضابطة	15	2.82	1.212			
التسامح الآخرين	مع التجريبية	15	2.28	.392	-0.120	28	.905
	الضابطة	15	2.30	.598			
التسامح المواقف	مع التجريبية	15	2.71	.318	.502	28	.619
	الضابطة	15	2.63	.509			
التسامح ككل	التجريبية	15	2.49	.291	-0.610	28	.547
	الضابطة	15	2.59	.511			
الطلاق العاطفي ككل	التجريبية	15	4.15	.336	.951	28	.350
	الضابطة	15	3.99	.586			

*دال إحصائياً عند مستوى 0.05

يبين الجدول (5) أن قيمة "ت" لبعء التسامح مع الذات على القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التسامح بلغت (-0.977) وقيمة "ت" لبعء التسامح مع الآخرين بلغت (-0.120) وقيمة "ت" لبعء التسامح مع المواقف بلغت (-0.502)، وقيمة "ت" لمقياس التسامح ككل بلغت (-0.610)، وقيمة "ت" لمقياس الطلاق العاطفي ككل بلغت (0.951) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) أي أنه يوجد لا فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية لمقياس التسامح والدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين على مقياسي التسامح والطلاق العاطفي القبلي.

البرنامج الإرشادي

الإطار النظري للبرنامج:

قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي وفق الأسس النظرية للعلاج الوجودي والمتمثلة في الأساس الفلسفي للعلاج الوجودي القائم على ما يلي:

- مساعدة الأفراد على أن يجدوا معنى لحياتهم، وذلك من خلال الإيمان والاسترشاد بمبادئ هذه الفلسفة، وبخاصة الاعتقاد بأنه لا بأس من أن يشعر الإنسان أحياناً بالمعاناة والتعاسة والألم، أو يعيش السعادة والهناء .

- أن يصل الفرد إلى معنى في حياته وهذا هو ذروة الوجود.

الأساليب المتبعة داخل البرنامج:

تضمن البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تتبنى طريقة العلاج الوجودي ومدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج.

الفئة المستهدفة:

النساء المطلقات عاطفياً ممن لديهن مستوى مرتفع من الطلاق العاطفي ومستوى متوسط ومنخفض من التسامح وفقاً لنتائج المقياسين المطبق عليهم (مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التسامح).

مكان تطبيق الدراسة :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في وسيتم تطبيق البرنامج في مركز التوعية والإرشاد الأسري في الزرقاء/ إقليم الوسط، ومؤسسة نور الحسين في عمان/ إقليم العاصمة .
الفنيات المستخدمة:

تم استخدام الفنيات التالية في البرنامج الإرشادي:

الحوار والمناقشة الجماعية، المحاضرة، القصة الرمزية، المرح والدعابة، الواجبات البيتية، الأنشطة، فنية الحوار السقراطي، تعديل الاتجاهات، فنية القصد العكسي، فنية التركيز، فنية المسرحيات الذاتية، الشبكة العلاجية .

المدة الزمنية للبرنامج :

تم تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع (2) جلسة أسبوعياً من الفترة الزمنية 2019/8/2 إلى 2019/10/2.

متابعة البرنامج:

قامت الباحثة بتأكيد استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بعد نهاية البرنامج بإعادة تطبيق أداة الدراسة لقياس مستوى التسامح والطلاق العاطفي على المجموعتين التجريبية والضابطة.

صدق محتوى البرنامج:

بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى للبرنامج الإرشادي من خلال عرضه على (9) محكم من ذوي الاختصاص، والملحق (و) يبين قائمة بأسماء المحكمين لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة محتوى البرنامج الإرشادي لأهداف الدراسة والمهارات والأساليب والأنشطة المستخدمة في التدريب ومدة تطبيق البرنامج وتم الأخذ بملاحظاتهم، للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج المعد لهذه الدراسة.

وبعد الاطلاع على جميع الملاحظات والآراء المقدمة من قبل المحكمين، ومقارنتها مع بعضها البعض، وبعد مراجعة المشرف، خرج البرنامج في صورته النهائية القابلة للتطبيق كما هو موضح في قائمة الملاحق، مما يؤدي إلى تحقيق أهدافه .

جدول (6)
مواعيد جلسات البرنامج الإرشادي

تاريخ الجلسة	عنوان الجلسة	
2019/8/2	التعارف والتوقعات	الأولى
2019/8/6	التعرف إلى مفهوم الطلاق العاطفي	الثانية
2019/8/10	التسامح وعلاقتها بالطلاق العاطفي	الثالثة
2019/8/14	التعرف إلى العلاج الوجودي	الرابعة
2019/8/18	القصد العكسي	الخامسة
2019/8/22	الذات التعويضي	السادسة
2019/8/26	تنمية الثقة بالذات	السابعة
2019/8/1	الاتصال	الثامنة
2019/8/5	التفاوض	التاسعة
2019/9/9	الإسناد الاجتماعي	العاشرة
2019/9/13	المسؤولية الاجتماعية	الحادي عشر
2019/9/17	خفض المعاناة	الثاني عشر
2019/9/21	التخطيط للمستقبل	الثالثة عشر
2019/9/25	الإحساس بالجمال الحقيقي	الرابعة عشر
2019/9/29	السعادة	الخامسة عشر
2019/9/2	الإنهاء والتقييم	السادسة عشر

3-5 متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي الوجودي.
- المتغيرات التابعة: التسامح، الطلاق العاطفي .

3-6 تصميم الدراسة:

تستخدم هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي وذلك لتحديد فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تحسين مستوى التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، وتم استخدام تصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية باختبار قبلي واختبار بعدي، واختبار تتبعي .

المجموعة التجريبية: تعيين عشوائي- قياس قبلي- برنامج إرشادي جمعي- قياس بعدي .

G1: R O1 X O2 O3

المجموعة الضابطة: تعيين عشوائي - قياس قبلي - قياس بعدي.

G2: R O1 O2 O3

X: تطبيق البرنامج الإرشادي، أي المعالجة التجريبية.

O1: مقياس التسامح .

O2: مقياس الطلاق العاطفي .

O3: المتابعة.

R: التعيين العشوائي للأفراد على المجموعات.

3-7 إجراءات الدراسة :

ستكون إجراءات الدراسة على النحو التالي :

- الإجراءات الأولى: اخذ أمر تسهيل مهمة من الجامعة لتسهيل الحصول على المعلومات الكاملة من مركز الإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء ومؤسسة الحسين في إقليم العاصمة عن النساء اللواتي يعانين من الطلاق العاطفي .
- الإجراءات الثانية: تحديد عينة الدراسة، والتي تكونت من (30) امرأة من مجتمع الدراسة وتوزعها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عشوائياً .

- الإجراء الثالث: اعتماد مقياس التسامح، وتطوير مقياس الطلاق العاطفي، وبناء برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية وتطبيقه على المجموعة التجريبية والتأكد من دلالات الصدق والثبات بالطريقة العلمية المتاحة.
- الإجراء الرابع: تم إجراء المقياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة واستخراج النتائج.
- الإجراء الخامس: تم إجراء المقياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية والمقارنة بين المقياس البعدي والتتبعي.

3-8 المعالجة الإحصائية:

- للإجابة على أسئلة الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية على النحو الآتي:
- تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي لأداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم استخدام اختبار MANCOVA.
- تم استخدام اختبار "ت" للعينات المترابطة والمستقلة.
- تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA للتحقق من التكافؤ.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، وتحديداً جاءت الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للتسامح تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية لمقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية لمقياس التسامح

الأبعاد	المجموعة	القبلي	البعدي
التسامح	مع تجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات	ضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح	مع تجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الآخرين	ضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح	مع تجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المواقف	ضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري

يبين الجدول (7) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التسامح لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن. ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين المتعدد Multivariate Test تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي، والجدول (8) يبين هذا الاختبار.

جدول (8)

الاختبار المتعدد Multivariate Test لأبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي

المتغيرات المستقلة	إحصائي الاختبار	Hotlling قيمة "ف"	مستوى الدلالة
البرنامج الإرشادي	Trace	5.794	*0.004

يبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التسامح تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي حيث بلغت قيمة "ف" (5.794)، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم إجراء تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA) على القياس البعدي لأبعاد مقياس التسامح والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

تحليل التباين المتعدد المشترك MANCOVA على القياس البعدي لابعاد مقياس

التسامح تبعاً لمتغير البرنامج

المصدر	الأبعاد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η^2) مربع
التسامح مع الذات	التسامح مع الذات	.752	1	.752	1.702	.204	
الذات قبلي	التسامح مع الآخرين	.010	1	.010	.017	.897	
(المشترك)	التسامح مع المواقف	.259	1	.259	.555	.463	
التسامح مع الآخرين قبلي	التسامح مع الذات	.508	1	.508	1.149	.294	
(مشترك)	التسامح مع الآخرين	.000	1	.000	.000	.999	
	التسامح مع المواقف	.275	1	.275	.589	.450	
التسامح مع المواقف قبلي	التسامح مع الذات	.447	1	.447	1.010	.324	
(مشترك)	التسامح مع الآخرين	.352	1	.352	.581	.453	
البرنامج الإرشادي	التسامح مع المواقف	1.077	1	1.077	2.305	.142	
	التسامح مع الذات	7.122	1	7.122	16.114	*.000	.392
	التسامح مع الآخرين	8.274	1	8.274	13.671	*.001	.354
	التسامح مع المواقف	7.861	1	7.861	16.831	*.000	.402
الخطأ	التسامح مع الذات	11.048	25	.442			
	التسامح مع الآخرين	15.130	25	.605			
	التسامح مع المواقف	11.677	25	.467			
الكلية	التسامح مع الذات	20.130	29				
	التسامح مع الآخرين	24.705	29				
	التسامح مع المواقف	21.944	29				

*دال إحصائياً عند مستوى 0.05

يبين الجدول (9) أن قيمة "ف" لبعده التسامح مع الذات تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن بلغت (16.114) وقيمة "ف" لبعده التسامح مع الآخرين بلغت (13.671) وقيمة "ف" لبعده التسامح مع المواقف بلغت (16.831)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي .

و لمعرفة لمن تعود الفروق في أبعاد مقياس التعايش تبعاً للبرنامج الإرشادي تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (10)

المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي

الابعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التسامح	مع التجريبية	3.947	.174
الذات	الضابطة	2.942	.174
التسامح	مع التجريبية	3.947	.204
الآخرين	الضابطة	2.864	.204
التسامح	مع التجريبية	4.028	.179
المواقف	الضابطة	2.972	.179

يبين الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية المعدلة جاءت جميعها لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل أعلى من الضابطة على جميع أبعاد مقياس التسامح لدى النساء في سن اليأس، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع أبعاد مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، أي أن البرنامج عمل على زيادة مستوى التسامح على

جميع الأبعاد الفرعية للمقياس لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع إيتا (η^2) لبعث التسامح مع الذات من مقياس التسامح بلغ (0.392)، وبذلك يمكن القول بأن (39.2%) من التباين في بعث التسامح مع الذات من مقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى للبرنامج الإرشادي. وبلغ مربع إيتا (η^2) لبعث التسامح مع الآخرين من مقياس التسامح بلغ (0.354)، وبذلك يمكن القول بأن (35.4%) من التباين في بعث التسامح مع الآخرين من مقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى للبرنامج. وبلغ مربع إيتا (η^2) لبعث التسامح مع المواقف من مقياس التسامح بلغ (0.402)، وبذلك يمكن القول بأن (40.2%) من التباين في بعث التسامح مع المواقف من مقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى للبرنامج الإرشادي. وللدرجة الكلية لمقياس التسامح تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لمقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً للبرنامج الإرشادي، لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن والجدول التالي يبين هذه المتوسطات:

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على القياس القبلي و البعدي للدرجة الكلية لمقياس التسامح

المجموعة	القبلي	البعدي
تجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري

يبيّن الجدول (11) أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة من المجموعة التجريبية على مقياس التسامح قد بلغ (2.49) وانحراف معياري (0.291) على القياس القبلي و(3.97) وانحراف معياري (0.682) على القياس البعدي، والمتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة في المجموعة الضابطة والذي بلغ (2.59) وانحراف معياري

(0.511) على القياس القبلي و(2.93) وانحراف معياري (0.922) على القياس البعدي، وهذا يدل على وجود فروق ظاهرية في مقياس التسامح بين المجموعة التجريبية والضابطة ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (one way ANCOVA) والجدول (12) يبين هذا التحليل:

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي المشترك (one way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً للبرنامج الإرشادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η^2) مربع ايتا
القياس القبلي (المشترك)	0.560	1	0.560	1.330	0.259	0.047
البرنامج الإرشادي	8.628	1	8.628	20.478	*.000	0.431
الخطأ	11.375	27	0.421			
الكلية	20.175	29				

*دال إحصائياً عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

يبين الجدول (12) أن قيمة "ف" لمقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن بلغ (20.478) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسامح بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي. ولمعرفة لمن تعود الفروق في مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والخطأ المعياري للمقياس والجدول التالي بين هذه النتائج:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية المعدلة لمقياس التسامح تبعا للبرنامج الإرشادي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	3.990	.168
الضابطة	2.910	.168

يبين الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية المعدلة جاءت لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل أعلى من الضابطة على مقياس التسامح، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسامح تبعا للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية ، أي أن البرنامج عمل على زيادة مستوى التسامح لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع إيتا (η^2) لمقياس التسامح حيث بلغ (0.431)، وبذلك يمكن القول بأن (43.1%) من التباين في مقياس التعايش بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى للبرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للطلاق العاطفي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن تعزى للبرنامج الإرشادي، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على القياس القبلي و البعدي للدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي

المجموعة	قبلي	بعدي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	4.15	3.20	.336	3.20	.184
ضابطة	3.99	3.77	.586	3.77	.623
المجموع	4.07	3.49	.477	3.49	.537

يبين الجدول (14) أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة من المجموعة التجريبية على مقياس الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن قد بلغ (4.15) وانحراف معياري (0.336) على القياس القبلي و(3.20) وانحراف معياري (0.184) على القياس البعدي، والمتوسط الحسابي لأداء أفراد الدراسة في المجموعة الضابطة والذي بلغ (3.99) وانحراف معياري (0.586) على القياس القبلي و(3.77) وانحراف معياري (0.623) على القياس البعدي، وهذا يدل على وجود فروق ظاهرية في مقياس الطلاق العاطفي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (one way ANCOVA) والجدول (15) يبين هذا التحليل

جدول (15)

نتائج تحليل التباين الأحادي المشترك (one way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس الطلاق العاطفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً للبرنامج التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η^2) مربع
القياس القبلي (المشترك)	3.345	1	3.345	35.139	.000	.565
البرنامج الإرشادي	3.454	1	3.454	36.281	*.000	.573
الخطأ	2.570	27	.095			
الكل	8.349	29				

*دال إحصائياً عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

يبين الجدول (15) أن قيمة "ف" لمقياس الطلاق العاطفي تبعاً للبرنامج الإرشادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن بلغ (36.281) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاق العاطفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تبعاً للبرنامج الإرشادي .

و لمعرفة لمن تعود الفروق في مقياس الطلاق العاطفي تبعاً للبرنامج الإرشادي تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة للمقياس والجدول التالي بين هذه النتائج:

جدول (16)

المتوسطات الحسابية المعدلة لمقياس الطلاق العاطفي تبعاً للبرنامج الإرشادي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	3.124	0.080
الضابطة	3.831	0.080

يبين الجدول (16) أن المتوسطات الحسابية المعدلة جاءت لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل أقل من الضابطة على مقياس الطلاق العاطفي، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطلاق العاطفي تبعاً للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية لدى النساء في سن اليأس، أي أن مستوى الطلاق العاطفي كان أقل لدى المجموعة التجريبية أي أن البرنامج الإرشادي عمل على خفض الطلاق العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع إيتا (η^2) لمقياس الطلاق العاطفي حيث بلغ (0.573)، وبذلك يمكن القول بأن (57.3%) من التباين في مقياس الطلاق العاطفي المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى للبرنامج الإرشادي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي والتتبعي للتسامح والطلاق العاطفي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

أولاً: التسامح

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المترابطة بين درجات المجموعة التجريبية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج الإرشادي

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة	درجات	الدلالة
			الحسابي	المعياري	"ت"	الحرية	الإحصائية
التسامح	مع البعدي	15	3.93	.663	-0.816	14	.428
الذات	التتبعي	15	4.03	.446			
التسامح	مع البعدي	15	3.96	.703	-0.401	14	.695
الآخرين	التتبعي	15	4.00	.484			
التسامح	مع البعدي	15	4.03	.746	-0.725	14	.480
المواقف	التتبعي	15	4.18	.448			
الدرجة	الكلية البعدي	15	3.97	.682	-0.737	14	.474
للتسامح	التتبعي	15	4.07	.387			

يبين الجدول (17) أن قيم "ت" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن حيث بلغت لبعد التسامح مع الذات (-0.816)، ولبعد التسامح مع الآخرين (-0.401) ولبعد التسامح مع المواقف (-0.725)، وللدرجة الكلية لمقياس التسامح (-0.737)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية للتسامح لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن. هذا يدل على استقرار درجات التسامح على القياس التتبعي. وهذا يدل على استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي.

ثانياً: الطلاق العاطفي

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المترابطة بين درجات المجموعة التجريبية لمقياس الطلاق العاطفي البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المترابطة بين درجات المجموعة التجريبية لمقياس الطلاق العاطفي البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج الإرشادي

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البعدي	15	3.20	.184	1.893	14	.079
التتبعي	15	3.17	.165			

يبين الجدول (18) أنّ قيم "ت" للدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي التتبعي بلغت (1.893) وهي قيمة غير دالة إحصائياً ، أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي لمقياس الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن ، هذا يدل على استقرار درجات الطلاق العاطفي لدى المجموعة التجريبية على القياس التتبعي. وهذا يدل على استمرارية واستقرار تأثير البرنامج الإرشادي.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي للتسامح تعزى للبرنامج الإرشادي؟

يتبين من خلال المتوسطات الحسابية المعدلة أنها جاءت لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل أعلى من الضابطة على مقياس التسامح، أي أنه يوجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس التسامح تبعاً للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبيية ، وبنسبة (43.1%) من التباين في مقياس التسامح بين المجموعتين التجريبيية والضابطة يعزى لفاعلية البرنامج الوجودي الإرشادي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المشاركات بالبرنامج قد تأثرنا بدرجة واضحة بفاعلية فنيات وإجراءات البرنامج الوجودي الإرشادي التي كانت ذات فعالية كبيرة في توضيح المفاهيم ذات الإرتباط بعوامل التسامح وتعزيزها لدى النساء في سن اليأس ممن يعانين من الطلاق العاطفي (عينة الدراسة)، وتكوين الاتجاهات الايجابية التي كان من شأنها تنمية الشعور بالتسامح الحقيقي .

كما وتعلل الباحثة التحسن الملحوظ في وضع المشاركات وارتفاع مستور شعورهن بالتسامح إلى مكونات البرنامج الوجودي الإرشادي والذي تضمن استراتيجيات العلاج الوجودي، التي ركزت بشكل خاص على قدرة المشاركات من النساء في إثارة نضال المرأة التي تعيش في ظل علاقة زوجية ممزقة خالية من الحب والمودة، والتواصل السوي، من أجل إيجاد معنى للحياة، وإيضاح معنى وجودها من خلال تعميق فهمها لذاتها بأن تسمو بها خلال توسيع إدراكاتها لتشمل الطموحات الإنسانية العليا. وتحقيق الصحة الذاتية لديها، والتي تعني التوافق أو التكامل بين الوظائف الإنسانية المختلفة، والقدرة على مواجهة الأزمات الذاتية التي تطرأ عليها مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والتكيف بين علاقتها الزوجية ونفسها، وكذلك بينها وبين العالم الخارجي، تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة للمجتمع الذي تنتمي إليه.

فالاستراتيجيات والفنيات المقدمة في البرنامج الإرشادي القائمة على العلاج بالمعنى ساعدت المشاركات على تحقيق الاتزان الذاتي السوي، وإيجاد معنى لحياتهن تحت جميع الظروف التي يعانين منها وهي الأكثر بؤساً من وجهة نظرهن، وفي زيادة التسامح مع ذواتهن أولاً، ثم مع أزواجهن، ومع المواقف التي شعرن بها بالألم والأسى، والشعور بمشاعر الرفاهية الذاتية بدلاً من الشعور بالغضب والانفعالات والأفكار الكدرة،

والمشاعر السلبية تجاه الزوج المسيء، ذلك بالتأكيد على أن لديهن الحرية في العثور على معنى لما يفعلنه في المواقف التي يواجهن بها حالة من المعاناة غير قابله للتغيير. ومساعدة المشاركات على تقبل الذات والتسامح تجاه التوترات، وأنه في سبيل بحث الإنسان عن المعاني الإيجابية لا بد أن تقابله الصعاب والمعاناة.

كما كان لتدريب المشاركات في البرنامج الإرشادي أيضاً الدور في مساعدتهن وإلى حد كبير على تشكيل حياتهن وفق اختياراتهن، ذلك أن تحقيق المعنى بداخلهن مما يشعرهن بالسعادة والثقة بالذات والقدرات واستبصارهن بجوانب القوة والضعف لديهن. والتأكيد على أهمية تنمية جوانب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جوانب الضعف التي تحول دون جودة الحياة لديهن. وإتاحة الفرصة لهن بالحديث عن مشكلاتهن والوصول إلى الحل السليم بأنفسهن .

فالباحثة في البرنامج الإرشادي وفق العلاج الوجودي لا تقدم حلولاً جاهزة، وإنما تساعد المشاركات على تعزيز قدراتهن في التوصل إلى الحلول. ولما كان للتفاعل بين المشاركات في البرنامج الأثر العميق في تقديم التغذية الراجعة من بعضهن البعض ولإنتاج فرضيات جديدة، كان للمدة الزمنية المخصصة للجلسة (60) دقيقة والتي كانت كافية لإشراك جميع المشاركات بالنشاطات والتدريبات التي شملتها الجلسة الإرشادية، مما عزز التفاعل الإيجابي بين المشاركات أنفسهن ومع الباحثة أيضاً. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (خليفة وعيسى وعطا وكيشار، 2019)، ودراسة (الصجري والشاوي، 2018) والتي أشارت كل منها إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح على المجموعة التجريبية .

كما سارت جلسات البرنامج الإرشادي بطريقة علمية ومنهجية، من حيث عناوينها وهدفها العام وأهدافها الخاصة وإجراءاتها وأنشطتها وأوراق العمل وواجباتها البيتية، بما ساهم إلى حد كبير في توفير بيئة آمنة تمتاز بالدفء وحاضنة لحاجات المشاركات المتنوعة، مما أتيح للمشاركات الفرصة الكافية لمناقشة قضاياهن الخاصة مع الباحثة بكل

صراحة ووضوح، وأسفر عن تلك المكاشفات تحقيق دعماً اجتماعياً لا بأس به للمشاركة من خلال المجموعة الإرشادية .

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبيية والضابطة على المقياس البعدي للطلاق العاطفي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثاني أن المتوسطات الحسابية المعدلة جاءت لصالح المجموعة التجريبيية بمتوسط حسابي معدل أقل من الضابطة على مقياس الطلاق العاطفي، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس الطلاق العاطفي تبعاً للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبيية لدى النساء في سن اليأس، أي أن مستوى الطلاق العاطفي كان أقل لدى المجموعة التجريبيية أي أن البرنامج الإرشادي عمل على خفض الطلاق العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبيية بنسبة (57.3%) من التباين في مقياس الطلاق العاطفي المجموعتين التجريبيية والضابطة يعزى للبرنامج الوجودي الإرشادي.

وتعلل الباحثة هذه النتيجة وتعزوها لاستراتيجيات البرنامج الوجودي الإرشادي التي كانت لها الأثر الواضح لدى أفراد العينة ذلك برفع مستوى تقدير الذات لديهن، والشعور بالسعادة والسكينة والطمأنينة الذاتية، وارتفاع مستويات الثقة لديهن، والسعي لتحقيق أهداف شخصية مقدره ذات معنى، فضلاً عن إقامة علاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما أظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً للمشاركة في البرنامج الإرشادي مما يدل على فعالية البرنامج الوجودي الإرشادي وفعالية أنشطته في تمكين المشاركات من تقديم يد المساعدة لتمتعهن بمفهوم إيجابي ذات معنى من خلال خصائص إعطاء معنى لحياتهن ووجودهن في الحياة بما جاء به فرانكل والذي أجزم بأن اتجاهات الفرد وشخصيته تتغير نتيجة تحديد أهدافه واعطائها أدواراً ذات معنى، وقد سمحت الفرصة وبشكل لا يستهان به لأفراد المجموعة التجريبيية من خلال المشاركة في إجراءات البرنامج

وأنشطته والتفاعل أثناء جلسات البرنامج ومن خلال الاطلاع على ما ذكر من خبرات الآخرين وعملية التعلم بتطوير ذواتهن وتحقيق مستوى عالٍ من التفاعل .

كما تفسر هذه النتيجة والأثر الإيجابي للخبرات الإرشادية الغنية التي مر به المشاركات، والتي أسهمت في تشكيل فلسفة جديدة لدى كل مشاركة، من خلال تدريب المشاركات على المهارات داخل الجلسة الإرشادية، وتدريبهن على كل مهارة تتضمنها كل جلسة على شكل واجب بيئي تؤديها المشاركة، وممارسة ما تعلمنه خلال الجلسة الإرشادية، والقيام بتطبيقها على أرض الواقع، إذ تساعد مثل هذه الواجبات على تطبيق ما تم تعلمه في البرنامج إلى ممارستها في مواقف الحياة المختلفة .

كما كان لأداء المشاركات للواجبات البيتية المساهمة في تعزيز الشعور لديهن بأداء المهمات بنجاح والشعور لديهن بالقدرة على مواجهة المشكلات مستقبلاً، من خلال قيامهن بإدراك المشاركات الأمور العاطفية المعنوية، وخاصة المتعلقة بطريقة تبادل المشاعر مع أزواجهن عن طريق النمو والنضج، ومن خلال تعديل ونبذ القواعد التي أصبحت قديمة غير ملائمة، لتكوين اهتمامات مشتركة بين الزوجين، والتضحية بجزء من الاحتياجات لتحقيق احتياجات الطرف الآخر والتي من شأنها تحافظ على المودة والحب مع أزواجهن، وكذلك التعبير عن مشاعر الحب بطرق مختلفة، و تجنب الرتابة والملل، وحسن الظن بالطرف الآخر، والتغاضي عن العيوب، والمحافظة عن استقلال شخصياتهن، ومعرفتهن لحدودهن .

كما وتعلل الباحثة هذه النتيجة أيضاً لاستراتيجيات البرنامج الوجودي الإرشادي والتي كان لها الأثر الواضح في تحسين شعور المشاركات بالطمأنينة الذاتية، وذلك برفع مستوى رضاهن عن ذواتهن، من خلال تغيير فكرة المشاركات عن أنفسهن وكل ما يخص اتجاهاتهن ومداركهن ومشاعرهن وتقييمهن لأنفسهن، أو تحقيق النضج من خلال التعلم والتركيز على الجوانب الإيجابية لشخصياتهن .

حيث ساهمت فنيات البرنامج الإرشادي على تحقيق أهداف البرنامج في خفض الطلاق العاطفي لدى المشاركات في البرنامج، حيث كانت العلاقة الإرشادية وهي لب

العملية الإرشادية في جعل المشاركات يشعرون بالتقبل والتفهم من قبل الباحثة بإعطاءهن الأمان وإزالة الحواجز الذاتية ولقائهن بطلاقة الوجه والبشاشة والبساطة، فضلاً عن التفريغ الوجداني والتعبير الحر عن كافة المشاعر السلبية، وإيضاح المشاعر دون محاولة تغيير أي شيء منها، بل تقبلها حالها حال الخبرات والمشاعر السلبية، وعدم إظهار اللوم والعتاب، وتوجيه أنظارهن نحو موضوعات وأفكار أخرى لإكسابهن معارف وخبرات إيجابية جديدة. فالتعزيز الاجتماعي يساعد على تغيير السلوك بطريقة ذاتة، بمعنى تعديل الاتجاهات بصورة تلقائية وتصحيح النظرة حول تلك الإتجاهات .

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى المشاركات أنفسهن وذلك لتوجه ميولهن نحو تحقيق ذواتهن والذي يدفعهن لاستغلال طاقاتهم إلى أفضل مستوى ممكن، وبالتالي وبمساعدة الباحثة وبدون تدخل كبير منها توجه المشاركات سلوكهن من أجل الوصول إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين والذي يبدأ اعتباراً من نظرتهم لأنفسهن نظرة إيجابية تقوم على الشعور بالرضا والاستحسان، على أن لانسى مدى إستفادة المشاركات من اعتبار وتقدير من الآخرين خلال عملية التفاعل الاجتماعي التي تتم أثناء جلسات البرنامج، ومن ثم دمج هذه الاعتبارات التي من شأنها أن تسهم في تكوين مفهوم الذات لديهن والذي يسهم في تحديد سلوكياتهن الخاصة .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الرفاعي، 2018)، ودراسة (عبد المنعم والسيد والسيد، 2010)، ودراسة جنيفر ودونالد (Jennifer & Donald, 2007) .

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبيّة والضابطة على المقياس البعدي والتتبعية للتسامح و الطلاق العاطفي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

أظهرت نتائج الدراسة للمقياس البعدي والتتبعية لكل من متغيرات الدراسة أن قيم "ت" الدرجة الكلية لمقياس التسامح بلغت (-0.737)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المقياس البعدي والتتبعية على

جميع أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية للتسامح لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن.

كما بينت النتائج أيضاً أنّ قيم "ت" للدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي التتبعي بلغت (1.893) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي لمقياس الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس في الأردن

وتلك النتيجة تدل على استقرار درجات التسامح والطلاق العاطفي لدى المجموعة التجريبية على القياس التتبعي، وعلى استمرارية تأثير البرنامج الوجودي الإرشادي . كما أن فنيات العلاج الوجودي المستخدمة بالبرنامج الإرشادي قد ساهمت إلى حد كبير بإعادة تنظيم المشاركات لذواتهن وازدياد إنفتاحهن نحو الخبرات، الأمر إلى حقن مزيداً من الإنسجام بين ما يمتلكن من استثناءات إيجابية من شخصياتهن وعالم الخبرة الجديدة، مما جعلهن أكثر فعالية وتوافقاً ونضجاً. كما وأحدثت التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة، والمخطط لها تخطيطاً دقيقاً في الإعداد والتنفيذ والتقييم في استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج في مساعدة المشاركات على مهارات متعددة، فضلاً عن إمتلاكهن للفهم الواعي للبيئة التي يعيشن بها، ولطبيعة المشكلات التي تواجههن، واستغلال ما لديهن من إمكانيات ذاتية وبيئية وتوظيفها لتحقيق توافقهن الشخصي والاجتماعي والتفاعل الإيجابي، وبالتالي تحقيق الأهداف للوصول إلى أفضل مستوى من الشعور بالطمأنينة الذاتية، الأمر الذي ساعد زيادة استبصارهن بأنفسهن وبالآخرين من خلال ما اكتسبته من معارف وأفكار ومهارات إيجابية نحو ذواتهن ونحو الآخرين والحياة بصورة عامة.

كما وأثبتت هذه النتيجة الآثار الإيجابية للبرنامج الإرشادي وفنيات العلاج الوجودي أيضاً على المشاركات بتقديمه المساعدة الذاتية لاكتشافهن قدراتهن الكامنة وبالتالي إنجاز ماعليهن من مهام شخصية وزوجية واجتماعية لما تلقوه من مساندة اجتماعية تحققت أثناء جلسات البرنامج، حيث مارست الباحثة على جميع المشاركات

إجراءات البرنامج وأنشطته المتنوعة بنفس المستوى، ومنها: فنية تعديل الاتجاهات، وفنية تحسين الذات التعويضي، والقصص الرمزية لمساعدة المشاركات على التفاؤل والإحساس بالجمال والشعور بالسعادة. فضلاً عن التفاعل الاجتماعي، الذي يتم أثناء الجلسات الإرشادية والذي يُعد واحد من أهم العوامل المؤثرة على المشاركات في فهم أنفسهن والتمتع بالصحة الذاتية.

كما كان للواجبات البيتية التي كانت تعطى للمشاركين تجارب حية في فهم مضمون الجلسة، لاسيما والباحثة حرصت دائماً على متابعة الواجب البيتي ومناقشته في الجلسة اللاحقة، مما يعمل على تعزيز ما أكتسبه المشاركات من خبرات ومهارات في الجلسة. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (خليفة وعيسى وعطا وكيشار، 2019).

أما فيما يخص النتيجة المتعلقة بالطلاق العاطفي تعزو الباحثة هذه النتيجة في مساهمة البرنامج الإرشادي المستخدم في نقل الخبرات والمهارات اللازمة وتقديم مجموعة من الأنشطة والفنيات المعتمدة على الإطار المفاهيمي للعلاج الوجودي في اكتشاف معاني الحياة، وذلك مرتبط بتوسيع حيز الوعي لدى المشاركات في البرنامج ؛ بل أن يدركن أن معنى الحياة ليس عاماً أو مشتركاً بين سائر البشر، وإنما على كل إنسان أن يكتشف المعنى الخاص به، والذي يعتبره مرتبطاً بالقيم التي يؤمن بها، لذا تهدف على أن يكتشف المشاركات المعاني التي تنطوي عليها حياتهن والتي قد لا يكونن على وعي كاف بها، خاصة تلك المعاني الأصيلة، وأن يدركن أيضاً أن مصيرهن بأيديهن، وعليهن أن يواجهن حياتهن من خلال اختياراتهن الحرة، كما أنهن مسؤولات عن كل ما وصلن إليه من نجاح أو فشل في علاقاتهن الزوجية، ويعيدن النظر في علاقاتهن بازواجهن وبالعالمهن، وذلك باكتشاف كينوناتهن لتخليصهن من الشعور بالملل والضجر والوحدة .

و أن قيام البرنامج بإتاحة الفرصة للمشاركات في المشاركة في فنياته وأنشطته المتنوعة قد ساهم في تكوين مفهوم إيجابي عن ذواتهن من خلال بعض الأنشطة كما كان للأنشطة الكثيرة والمفيدة التي تم توظيفها بشكل منسق في الجلسات الإرشادية والمنسجمة مع فنيات العلاج الوجودي، والتي قام بتطبيقها المشاركات بكل عفوية، وما تلتها من

تغذية راجعة، قد زاد من احتمالية بقاء أثر تلك الأنشطة والتمرينات مدة أطول لدى المشاركات. واستطاع البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة الأثر في تسوية الكثير من المنازعات والخلافات الأسرية، وذلك بجعل الأمل محل اليأس والإحباط، والإيمان والرغبة في استمرار العلاقة الزوجية من خلال تحمل المسؤولية والتعاطف والتسامح، والتمتع بمستوى عالٍ من الصحة الذاتية، والشعور بالسعادة والسكينة والطمأنينة الذاتية، وارتفاع مستويات الثقة لديهن، والسعي لتحقيق أهداف شخصية مقدره ذات معنى فضلاً عن إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين .

ومن تلك الأنشطة: كنشاط أرسم نفسك، وكذلك مساعدتهن في جعل المعاناة سبباً في تقدمهن من خلال (المسرحية الذاتية)، وكذلك في جو آمن دافئ يسوده الفهم والتقبل. كما كان للأنشطة الكثيرة والمفيدة التي تم توظيفها بشكل منسق في الجلسات الإرشادية والمنسجمة مع فنيات العلاج الوجودي والتي قام بتطبيقها المشاركات بكل عفوية، وما تلتها من تغذية راجعة، قد زاد من احتمالية بقاء أثر تلك الأنشطة والتمرينات مدة أطول لدى المشاركات.

لذا فمن المتوقع أن يكون للبرنامج الإرشادي لهذه الدراسة الأثر في تحقيق أهدافها والتمتع بمستوى عالٍ من الصحة الذاتية .

وقد ساهمت مواجهة المشاركات في البرنامج بتمكينهن على التخطيط للمستقبل من خلال استخدام فنية الحوار السقراطي ونشاط (كبسولة الأهداف) والقيام بعرض فيلم لهن حول النظرة الإيجابية تجاه المستقبل، ونشاط (تعرفي على نفسك)، للتركيز على مواطن القوة في شخصياتهن، فضلاً عن إعطائهن أوراق عمل واجبات بيئية والتي تعد بمثابة تغذية راجعة لهن للجلسة.

كما وأن قيام المشاركات من فهم البرنامج الإرشادي وتطبيق ما تدرّين عليه في المواقف اليومية التي يواجهونها في علاقتهم مع أزواجهن، وتنفيذ الإجراءات الإرشادية في إطار الجماعة الذي ساهم على إتاحة الفرصة أمام جميع المشاركات على تقديم الدعم والتغذية الراجعة لبعضهن البعض خصوصاً أنهن يعيشن في ظروف متشابهة، ويمارسن

الحياة من خلال ظروف معينة تشملهن جميعاً، كما ساعد البرنامج إلى فهم المشاركات لبعضهن البعض مما أدى إلى إحداث مشاركة وجدانية وساعد إلى حد كبير على التقبل وزيادة الإنفتاح في التعبير والكشف عن مشاعرهن، والتركيز على المستقبل بدلاً من التركيز على الماضي والإستغراق فيه من خلال ممارسة أسباب الوصول إلى خفض الطلاق العاطفي والآثار السلبية المرودة عليهن. وذلك بإكسابهن مجموعة من المهارات والسلوكيات الجديدة، وتدريبهن على مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي والتي تساعدن إلى حد كبير في التعامل مع الآخرين، حيث تم توظيف قوة الجماعة وديناميتها في إحداث التغيير المطلوب، وخصوصاً أن المشاركات قد تَمَكَّن من مشاركة خبراتهن الشخصية في المواقف الإرشادية .

4-1 التوصيات والمقترحات:

- في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- العمل على تطبيق البرنامج الإرشادي الوجودي، في معالجة قضايا ومشكلات أخرى لدى تلك العينة ولعينات جديدة.
 - العمل على تطوير برامج الإرشاد الذاتي والاجتماعي، لخفض المشكلات والاضطرابات الذاتية التي تواجهها النساء في سن اليأس.
 - تقديم برامج إرشادية متخصصة للطلاق العاطفي، لمساعدتهم على تحسين العلاقات الأسرية، وفهم أهمية دورهم في دعم ومساندة بعضهم.
 - التحقق من أثر البرنامج الإرشادي المعد من خلال هذه الدراسة بعد ستة أشهر إذا أمكن من خلال إعادة تطبيق المقاييس البعدية.
 - الاستفادة من المقاييس المعدة في هذه الدراسة، في دراسات أخرى ذات صلة بالدراسة الحالية من حيث متغيراتها، مثل: (العفو، التغاضي)، و(الإهمال الزوجي، الطلاق الرسمي).

- إجراء دراسة تتضمن متغيرات الدراسة (التسامح، الطلاق العاطفي) لدى عينة أخرى من النساء وفي فئات عمرية أخرى، مثل: (نساء حديثات الزواج، نساء صغيرات في السن).

- إجراء دراسات تكشف عن فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنمية أو خفض متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية مثل (اللامبالاة- الاحباط- قلق المستقبل- معنى الحياة).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

القرآن الكريم.

أبو العلا، تركي حسين عبد الله (2016). دور برنامج الإرشاد الأسري الهاتفي في تعدي أساليب

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2014). علم الذات الإيجابي - ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم الذاتية، مصر، 1(46) 34.

أبو زيد، مها (2015). الخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق الذاتي لدى عينة من الأزواج في الضفة الغربية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، رام الله، فلسطين.

أبو عطية، سهام وعيسى، مراد (2017). النظرية والتطبيق في الإرشاد الجمعي. عمان: دار الفكر.

أحمد، محمد عبدالحميد. (2013). ممارسة نموذج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطلاق في المرحلة المبكرة للزواج. بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون، 30 - 31 مارس 2013، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

ألين، بيم. ب (2010). ترجمة علاء الدين كفاي. نظريات الشخصية. عمان: دار الفكر.

أنور، عبير محمد وعبد الصادق، فاتن صلاح. (2010). دور التسامح والتفؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دراسات عربية في علم الذات، رابطة التربويين العرب، 9(3)، 132.

بادوبلان، احمد سالم (2009). قل لها بلا تردد - زوجتي إني أحبك، تونس: دار الحضارة للنشر والتوزيع.

البقي، نورة سعد (2017). التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والذاتية، جامعة غزة، فلسطين، 25(3)، 139.

البهاص سيد احمد(2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد الذاتي بمصر، مصر، ع23، 327، 378.

بورقبيبة، داوود (2010). الإرشاد الزوجي، دراسات، الجزائر، ع13، 26، 50. التنشئة الاجتماعية الخاطئة للأطفال. مجلة الخدمة الاجتماعية، مصر، 56(4)، 429. جامبولسكي، جيرالد ج (2007). التسامح أعظم علاج على الإطلاق، تقديم نيل دونالد والش، القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.

الحربي، فهد بن مصنات حجاج. (2014). التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

حسيب، محمد (2017). التسامح وتقبل اختلاف الآخرين: رؤية نحو تجديد الخطاب التربوي. المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية: التسامح وقبول الآخر، 1(2)، 249، 269.

الحسين، اسماء بنت عبد العزيز.(2013). مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري، إعداد نخبة من المختصين والمختصات، الاشراف العام : الدكتور عبد الله بن ناصر السدحان، مكتبة الملك فهد الوطنية، 33- 34 .

الحقباني، سعد.(2013). مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري، إعداد نخبة من المختصين والمختصات، الاشراف العام : الدكتور عبد الله بن ناصر السدحان، مكتبة الملك فهد الوطنية.

حليلو، نبيل (2013) الأسرة وعوامل نجاحها، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة : مباح.

حنفي، علي عبد النبي محمد (2005). الإرشاد الأسري كاستراتيجية وقائية للحد من مشكلات المعوقين سمعياً. ندوة تطوير الأداء في مجال الإعاقة، السعودية، 129.

خليفة، وليد السيد أحمد محمد وعيسى، ماجد محمد عثمان وعطا، حسنين علي يونس وكيشار، أحمد عبد الهادي ضيف (2019). فعالية برنامج تدريبي قائم علي التسامح في الوقاية من الإرهاب الفكر لدى طلاب جامعة الطائف، المجلة التربوية، جامعة طائف، السعودية، 2(61)، 120.

الداهري، صالح حسن. (2005). علم الذات الارشادي - نظرياته واساليبه الحديثة، دار وائل للنشر والتوزيع: عمان - الاردن.

دليل المرأة العصرية (2008). سلسلة الحياة الصحية. (ط2). بيروت: مؤسسة الانتشار العربي.

الرحو، جنان سعيد (2005). أساسيات في علم الذات. (ط1). بيروت: الدار العربية للعلوم.

الرشيدي، بشير صالح و ابراهيم، محمد الخليفي (2008). سيكولوجية الأسرة والوالدية، الكويت: دار السلاسل للنشر والتوزيع.

الرفاعي، صباح قاسم سعيد (2018). فعالية برنامج إرشادي زواجي للتخفيف من العلاقة المقلقة والعمى الانفعالي لدى الزوجات ضحايا الخيانة الزوجية، المجلة التربوية،، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية، 2(52)، 67.

الزيود، نادر فهمي. (2008). نظريات الارشاد والعلاج الذاتي. (ط2). دار الفكر: عمان.

السدحان، عبد الله بن ناصر والحليبي، خالد بن سعود (2013). دليل الإرشاد الأسري، مشكلة الطلاق العاطفي وكيف يتعامل معها المرشد الأسري، إعداد نخبة من المختصين والمختصات، إشراف الدكتور العام الدكتور عبد الله بن ناصر السدحان، مكتبة الملك فهد الوطنية .

السعيد، محمد عبد القوي (2012). **الحل في الفهم**، دار الاجتهاد للنشر والتوزيع: القاهرة.

سواسون، ليسلي وبنسون، كلير. (2009). **صحة المرأة من جديد**، ترجمة: عبد التواب حسني وسمر العسلي.(ط2). بيروت: الأهلية للنشر والتوزيع.

السيد.(2001). **النموذج السببي بين ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية**، وأساليب مواجهة الضغوط والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

شراب، عبد الله عادل.(2013). **فعالية برنامج لتنمية الثقة بالذات كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، جامعة عين شمس، القاهرة.

الشريفي، عباس عبد المهدي ومقابلة، عاطف يوسف (2011). **مستوى السلوك المتسامح لمديري المدارس الثانوية في العاصمة عمان من وجهة نظر المعلمين**، **المجلة التربوية**، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن 1(101)، 89.

شريم، رغدة (2009). **سيكولوجية المراهقة**. عمان: المسيرة.
شقير، زينب (2010). **مقياس تشخيص التسامح**، القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

شكري، علياء (2009). **علم الاجتماع العائلي**. عمان: دار المسيرة.
الشواشرة، عمر وعبد الرحمن، هبة (2018). **الانفصال العاطفي وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدى المتزوجين**، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، الأردن، 3(14)، 90.

الصجري، رحيم كامل خضير والشاوي، زينب فالح سالم (2018). **فاعلية برنامج تعليمي قائم على البنائية الاجتماعية في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طلبة كلية الدراسات القرآنية**، **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**، العراق، ع39، 143.

صقر، ايمان محمد السيد (2001). النموذج السببي بين ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية، وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

العباسي، رنا عبد المنعم والعبيدي، خمائل خليل.(2010). الطلاق العاطفي لدى المتزوجين، مجلة كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، ع51، 457 .

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

عبد المنعم، حسين (2011) فن السعادة الزوجية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. عبد المنعم، عامر، السيد، قنديل والسيد، أحمد (2010). برنامج ارشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزوجي، مجلة بحوث التربية النوعية، مصر، 3(18)، 62-616 .

عبدالفتاح، سيد صديق (2014). السعادة كما يراها المفكرون. لبنان: مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.

عبدالمتعال، هيام محفوظ (2001). المساندة الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية لدى المسنين، رسالة ماجستير منشورة، غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

العبيدي، عفراء ابراهيم خليل.(2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد، مقال منشور، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، 2(14)، 23.

العراقي، بثينة السيد (2006). حياة زوجية بلا مشاكل.(ط1). الرياض: طويق للنشر. عسلي، محمد ابراهيم وأبو كويك، باسم علي (2018). القلق الوجودي وعلاقته بفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الأزهر بغزة، المجلة التربوية المتخصصة، غزة، 2(7)، 111، 98.

عصام، عبد الله (2006). التسامح. القاهرة: الهيئة العامة المصرية للكتاب.

عماشة، سناء حسن (2013). التسامح والغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف، دراسات عربية في التربية وعلم الذات، السعودية، 1(42)، 177.

الفتلاوي، علي شاكر وجبار، وفاء كاظم (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين في دوائر الدولة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، جامعة القادسية، العراق، 1(1)، 65.

فراج، وهمان وعبد الجواد، وفاء (2010). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم الذات بمصر، مصر، 23(84-87)، 152، 174.

فرانكل (2017). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى (التسامي بالذات)، مراجعة: عبد العزيز القوصي، ترجمة: طلعت منصور. (ط2). الكويت: دار القلم.

قدو، ياسر محمد سعيد (2018). أثر الحالات الذاتية في قضايا الأحوال الشخصية. (ط1). القاهرة، مصر: المركز العربي للنشر والتوزيع.

الكفاوين، محمود (2015). المشكلات التي تواجه النساء اللاتي يتأسن أسرا فقيرة: دراسة ميدانية على عينة من منتعمات صندوق المعونة والأسباب وسبل المكافحة، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 4 الاردن، 2(1)، 134. لنذمن (1988). الشخصية السليمة. ترجمة: موفق الحمداني ومحمد الكربولي. العراق، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

ماكجرو، فيليب (2013). الحب بذكاء. ترجمة. عمان: مكتبة جرير.

محمد، محمد نصر (2011). التربية على التسامح في مواجهة ثقافة التعصب لدى أطفال جنوب الصعيد في مصر. مجلة الثقافة والتنمية بمصر، مصر، 11(45)، 20، 67.

محمد، محمد. (2004). نظريات التعلم، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

محمود، إيمان عبد الوهاب (2016). الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين،
مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين الذاتيين المصرية، مصر، (4) 15،
503،555.

المخزومي، أمل (2004). دليل العائلة الذاتي.(ط1). لبنان: دار الملايين للتأليف
والترجمة والنشر.

مخيمر، هشام وعبد المعطي، محمد السيد.(2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من
المتغيرات الذاتية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات تربوية
 واجتماعية، مصر، 6(3)، 98.

مرسي، كمال ابراهيم (2008). العلاقة الزوجية والصحة الذاتية في الإسلام وعلم
الذات.(ط2). الكويت: دار القلم للنشر.

مصطفى، أمنية جودة فهمي و خليل، محمد محمد بيومي، محمد عادل عبدالله (2016).
الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين، مجلة كلية التربية
جامعة بورسعيد، مصر، 3(20)، 126.

معالي، ابراهيم باجس (2019). فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق
وتحسين التكيف الذاتي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات. مجلة دراسات
للعلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، 46(2)، 87.

معوض، محمد، محمد، سيد (2013): العلاج بالمعنى، النظرية الفنية التطبيق،
القاهرة، دار الفكر العربي.

منصور، السيد كمال (2009)، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل
الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم الذات
بمصر، مصر، 3(2)، 29، 101.

موسى، رشاد علي عبد العزيز (2008). سيكولوجية القهر الأسري- المنظور النسقي
الاتصالي.(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

النجداوي، ان موسى (2018). الطلاق العاطفي في المجتمع الأردني: دراسة نوعية،
مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، الاردن، 45، (4)، 78.
نوري، خديجة (2015). اجترار الغضب وعلاقته باحتمالية التسامح لدى طلبة الجامعة،
مجلة الجامعة المستنصرية، بغداد، 6(68) 1، 52.
هادي، أنوار (2012). أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض
المتغيرات، الأستاذ (2). بغداد
هادي، أنوار مجيد (2010). الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأسر في
مدينة بغداد، مجلة الاستاذ، جامعة بغداد، العراق، 3(20)، 76.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abbey, E.; Rommelse, N.; Vermeulen, S., Altink M (2010). Motor Coordination Problems in Children and Adolescents with ADHD rated by Parents and Teachers: Effects of Age and Gender, **Journal of Neural Transmission**.
- Amiri, S.; Hekmatpour, M. & Fadaei, M. (2015). Investigating emotional divorce on family performance. **Journal of Applied Environmental and Biological Sciences**, 5(11),782-786.
- Analysis,16,1,January,127-131.
- Animasahun, R. A. (2013). **Psychology of Divorce**, GCE 751 Lecture Series, Ibadan: Department of Guidance and Counselling: University of Ibadan.
- Bahramian, J., Bahramian, S.(2014). The role of Psychological hardiness and forgiveness in prediction of marital adjustment, **International Journal of Current Life Sciences**,4(9),6822- 6826.
- Bajwa, M. & Khalid, R. (2015). Impact of personality on vengeance and forgiveness in young adults. **Journal of psychology and clinical psychiatry**, 2, 1-5.
- Barbee, K. (2008). **Agreeableness Facets and Forgiveness of Others**. Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.

- Barzoki, E.; Olson, D. & Defrain, J. (2006), **Marriage and Families**, McGraw Hill: New York.
- Bayatzi, L. (2011). **Eye for an eye not for everyone: Revenge and its relationship with the need for closure**. Unpublished Master thesis.
- Berry, J.; Worthington, L.; O'Conner, L.; Parrot, Wade, N. (2005). Forgiveness vengeful rumination and affective traits. **Journal of Personality**, 37, 183-226
- Billy Bani J., DeMazo F., & Blazi F. (2005). **Effects of melatonin in menopausal and perimenopausal women; our personal experience**. New York Academy of Sciences.
- Boghian, I. (2016). Teachers' perspectives on tolerance education. A Literature review. **Journal of Innovation in Psychology Education and Didactics**, 20(2), 136-142..
- Boghian, I. (2017). **A Psycho-pedagogical approach to the concept of tolerance**. **Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics**, 21(1), 97-110
- Carrie, N., AE Stefan E., Schulenberg/ AE, R., Hutzell AE & Julius M. Rogina. (2009) Clinical Supervision Logo therapy: Discovering Meaning in the Supervisory Relationship. **J contempt Psychotherapy**, 40, 21-29.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). **Optimism**. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures*, Washington, DC: American Psychological Association. p. 75-89 .
- Charls, G. (2011) **The Influence of Parenting Styles on Children, Cognitive Development**. Louisiana State University Center.
- Cojocariu, M. (2006). **Educația interculturală, conceptualizare și contextualizare**. *Învățământul primar*, 1-3, 42-49.
- Corey & Corey (2014). **I Never Knew I Had a Choice** (10th, ed.). Belmont, CA: Brooks / Cole, Cengage Learning.
- Deurzen, E. & Adams, M. (2011). **Skills in Existential Counseling and Psychotherapy**. London, Sage

- Enright, R.; Freedom, S.; Rique, T.(1998). **The psychology of impersonal forgiveness.** In Enright, R. & North, J.(Eds). Exploring forgiveness. Madison: University of Wisconsin press.(pp. 46-62)
- Fincham,F.; Beach,S & Davila,J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. **Journal of Family Psychology**, 21 (3), 542-545.
- Gianni, M, & Dentali,. F (2006). "Apical ballooning syndrome or takotsubo cardiomyopathy: a systematic review". **European Heart Journal** ,Oxford University Press, 27 (13)
- Green. J.. Burnette. J.. & Davis. J. (2008): **Third- Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other Betrayer.** Society for Personality and Social Psychology. 1-12
- Harper, M. (2010). **The Relationship Between Individualistic Attitudes and Attitudes Towards Traditional Marriage in Contemporary American Society**, Providence College: Island.
- Hobert,D. (2007). Current patterns of parental authority. **Developmental Psychology Monographs**, 4(1),1103.
- Hutzell (2009). **Meaning-Centered Couples Therapy: logotherapy and Intimate Relationships. J Contemp Psychother**, 40, 95-102. Dol: 10.1007/s10879-009-9134-4.
- James, W. (2010). **Nationwide: The Remediation.** San Diego, CA: Riverside counties tou free.
- Kim, M. (2001): **Exploring of Life Meaning Among Korean**, M. A. Trinity Westem University, Canada.
- Kyung, K.(2009). The effect of logo therapy on the suffering finding Meaning and Spiritual well Being of Adolescents with Terminal Cancer, **Journal of Korean Acod Child Health.**
- Lawler ‘K ‘and Piferi ‘L. ‘(2006) ‘The Forgiving Personality : Describing a Life Well Lived? **Journal of Personality and Individual Differences** ‘Vol. 41 ‘issue 2 ‘1009- 1020.
- Lucas , Richard E. (2007) Adapta’on and the set-point model of subjective wellbeing:Does happiness chang after major life

events? **Current Directions in Psychological science**,16,75-80

MacCullough, M.; Pargamment, K. & Thoresen, C.(2000). **The psychology of forgiveness: History**, Conceptual Issues and overview in M., MacCullough & K. Pargamment & C. Thoresen (Eds). *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp.1-14) New York: Guilford.

Maselko, Joanna (2003) :"**Forgiveness is associated with psychological health findings from the Social Survey** " Harvard school of public health.

Mousavim S, K; Manshaee, G; Yousefi, Z (2014). **Investigation of the Multiple Relationships between Happiness and Forgiveness with Marital Satisfaction** in Married Student of Najaf Abad University.*Psychology and Social Behavior Research*,2(2),53-57.

Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2008). **Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal.**

Panah, A. G; Shariff, H. M; Entezar, R. K (2011). **The accuracy of emotional intelligence and forgiveness in predicting the degree of satisfaction** in marital communications. *International Journal of*

Pien GW, Sammel MD, Freeman EW, Lin H, DeBlasis TL (2007). **Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women"**. *Obstetrics and gynecology* **110** (2 Pt 1)

Pien GW, Sammel MD, Freeman EW, Lin H, DeBlasis TL (2008). **"Predictors of sleep quality in women in the menopausal transition"**. *Sleep.* **31** (7): 991–9.

Pien GW, Sammel MD, Freeman EW, Lin H, DeBlasis TL (2008). **"Predictors of sleep quality in women in the menopausal transition"**. *Sleep.* **31** (7): 991–9.

Pornk, T.; Karreman, J.; Overbeek, G.; Vermulst, A. & Wigboldud, D.(2010) What it takes to forgive: When and why executive

- function facilitates forgiveness. **Journal of personality and Social Psychology**, 98, 119-131.
- Poston, J., & et al. (2012). The Relationship between Episodic and Dispositional Forgiveness, **Journal of Psychosocial Development, and Counseling**, 9(4), 6822-6826.
- Psychology and Counselling, 3(6), 106-110
- Rainey, C. (2008): **Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?:** A meta Analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University. College of Human Science.
- Ross, S., Kendal, A., Matters, K., Worbel, T. & RYE, M. (2004). A personological examination of self and other forgiveness in the five factor model, **Journal of Personality Assessment**, 82, 207-214.
- Safarzadeh, S; Esfahaniasl, M; Bayat, M. R (2011). **The relationship between forgiveness, perfectionism, intimacy, and marital satisfaction in Ahwaz Islamic Azad University Married Students.** Middle-East of Scientific Research, 9(6), 778-784.
- Sastre, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and Satisfaction with Life. **Journal of Happiness Studies**, 4, 323-335.
- Schneider, J. & Krug, O. (2010). **Existential – Humanistic Therapy.** Washington, DC, American Psychological Association
- Scull, N. (2009). **Forgiveness in the Middle East: An examination of forgiveness. Desire for give, Islam, and psychological well-being among Kuwait survivors of the 1990 Iraqi invasion.** Un published dissertation, University Wisconsin-Madison.
- Shiri, M. & Ghanbaripana, A. (2016). Predict marital conflicts and emotional divorce based on the character strengths among spouses. **International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences**, 6(2), 15-22.

- Smith, Hilary & Others. (2009) **Youth is Enmeshed in Highly Dysfunctional Family System: Exploring the relationship among dysfunctional families, parental incarceration, and juvenile court decision making**, *Criminology*, vol. 47, issue 1, 177-208.
- Stefan, E., Lindsay W. Schmetzer, Michael R. Winters & Robert R. Haskell, Rachael A. (2011). Evolution work students attitudes toward **physical disability** *Humanities and Social Sciences, Journal*, Vol. 71.
- Szasz, T. (2005). **What is Existential Therapy Not?**, Existential
- Tenenboim, T. (2009). **Forgiveness In The Israelian-Palestinian Conflict**,. Unpublished Doctoral Dissertation, Boston University, Graduate School of Arts and Scienc.
- Thompson, L.; Snyder, C.; Hoffman, L.; Michael, S.; Rasmussen, H., Sillings, L.; Hemze, L.; Neufeld, J.; Shorey, H.; Roberts, J. & Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situational. **Journal of personality**, 73, 313-359.
- Uysal, R. & Satici, S. (2014). **The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness**. *Educational sciences theory and practice*, 14, 20972105
- Varma, m.; Paneri, S. and Badi, P. (2005). Correlative Study of bone related Biochemical parameters in Normal post menopausal women and hyperglycemic Postmenopausal women. **Biomed, Res, J.** 16(2):129-132.
- Vontress, C. (2013) **Existential Therapy**. *Contemporary Psychotherapies for Advers World* (pp. 131-164).
- Weston, M. W (2012). **The study of prayer and forgiveness as predictors of marital satisfaction among Christian couples newly married up to eight years**
- Whol, M.; Deshea, L. & Wahkinney, R. (2003). Looking within: Measuring state self – forgiveness and it's relationship to psychological well-being. **Canadian Journal of Behavioral Science**, 40, 1-10.

المواقع الإلكترونية:

المواقع الإلكترونية العربية:

أكاديمية علم الذات (2011)، العلاج بالمعنى - فكتور فرانكل، <https://acofps.com/vb/86704.html>، تاريخ الدخول: 2019/8/5.

البكر، فوزية (2008). الطلاق العاطفي، <http://www.al-jazirah.com/2008/20080830/ar8.htm>، تاريخ الدخول: 2019/7/13.

حجو، آلاء (2018)، سن اليأس عند النساء، <https://mawdoo3.com>، تاريخ الدخول: 2019/7/9.

خيري، آية (2019)، سن اليأس ومتى تبدأ أعراضه بالظهور؟، <https://www.dailymedicalinfo.com/view-article>، تاريخ الدخول: 2019/7/10.

عامر، حسين (2013)، المسلم بين الإيجابية والسلبية، <http://iswy.co/e101t1>، تاريخ الدخول: 2019/6/10.

عرفات، فضيلة (2009)، التفاؤل والتشاؤم مفهومها أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، <http://www.alnoor.se/article.asp?id=42896>، تاريخ الدخول: 2019/6/23.

العضيدان، سلوى (2017)، توماس إديسون الطفل البلبد، <https://kalemteyeb.com/foras/item/39375>، تاريخ الدخول: 2019/6/23.

فريد، محمد (2011). الطلاق العاطفي <http://www.medicare->، تاريخ الدخول: 2019/7/13.

القبندي، عبد الله علي. (2019)، العلاج الوجودي،
تاريخ <http://www.alshahedkw.com/index.php?option=com>

الدخول: 2019/6/7.

قربان، هشام محمد سعيد، (2012)، مقدمة في فن التذوق الجمالي الإسلامي
، <https://www.alukah.net/culture/0/44189/#ixzz65LgpJB1n>

تاريخ الدخول: 2019/7/2.

كوفمان دي إل، سلون دي، روزنبرغ إل، ميتنين أو إس، وشابيرو إس. (2014) تدخين
السجائر والإيأس الطبيعي. المجلة الأمريكية للصحة العامة 70 (4) : 420-422
: <https://ar.wikipedia.org/wiki/> تاريخ الدخول: 2019/7/19.

محيسن، عون والهلول، إسماعيل (2010). التسامح وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة
جامعة الأقصى. المجلة العربية للعلوم النفسية، غزة، ع8، 107.
تاريخ <http://arabpsynet.com/apn.journal/apnJ32-33/apnJ3233>

الدخول: 2019/7/26.

المديرون المحترفون، (2017)، أضرب على الجذور،
تاريخ الدخول: <https://forum.illafrain.co.uk/f116/a-102629.html>

2019/6/9.

نجار، رزان (2018)، سن اليأس: متى يبدأ وماذا يحدث في الجسم؟،
<https://www.webteb.com/articles> ، تاريخ الدخول: 2019/7/8

الهاوشة، صايل (2019). ما هو سن اليأس؟
https://mawdoo3.com/ما_هو_سن_اليأس، تاريخ الدخول: 2020/3/10.

المواقع الإلكترونية الأجنبية:

Durbin, C. (2005): **Tribute to Victor Frankl**, available at:
<http://www.durbinhynosis.com/feb;9>, visited in: 2019/8/5
Gaither, Kecia (2019). "How Do I Know if I'm in Menopause?"
from: www.webmd.com , visited in: 2/3/2020.

- Jennifer, S. K., & Donald, H. B. (2007). **Integrating dialectical behavior therapy and cognitive-behavioral couple therapy: A couples skills group for emotion dysregulation.** *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(4), 394-405. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science>, visited in: 2019/7/18
- Marshall, M.(2011). **meaning, guid to the fundamental principles of Viktor Frankl's logotherapy.** Doctoral dissertation, from: www.logotherpay.ca, visited in: 2019/8/7
- Mayo clinic, (2017), www.mayoclinic.org, visited in: 6/7/ 2019
- Nall, Rachel (2019). **"Comparing premenopause and perimenopause"**, from: www.medicalnewstoday.com , visited in: 2/3/2020
- Zur, O. (2009). **Clinical Update Existential – Humanistic Psychotherapy Revisited.** Retrieved from : www.wikipedia.com , visited in: 5/3/2020.

الملاحق

مقياس التسامح
(استمارة تحكيم)

حضرة المحكم/.....المحترم.

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض

الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن). بإشراف الدكتور عبد الناصر القرالة، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربوي- كلية الدراسات العليا- جامعة مؤتة ولتحقيق هذا الهدف تم تطوير مقياس للتسامح يتكون من (18) فقرة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية فإن الباحثة تأمل منكم التكرم بإبداء آرائكم وملاحظاتكم في الحكم على مدى صلاحية الفقرات واقتراح أي تعديلات يمكن إجراؤها.

1. السلامة اللغوية أو عدم مناسبتها.
2. انتماء العبارات أو عدم انتمائها.
3. إضافة أو حذف ما ترونه مناسب.
4. إبداء أي اقتراحات أخرى.

الباحثة نادية هائل العمرو

رقم الهاتف: 0777708281

البريد الإلكتروني: nadea5262@gmail.com

ملحق (أ)

مقياس التسامح بصورته الأولى

التسامح: هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، يحمل مجموعة من المعارف والمعتقدات والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح من ذاته والآخرين، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلف.

الملاحظات	الانتماء للمجال		درجة وضوح الفقرة والصيغة اللغوية		العبارات	الرقم
	غير منتمية	منتمية	غير واضحة	واضحة		
البعد الأول التسامح مع الذات: حالة نفسية شعورية إيجابية تتمثل بالقدرة على مسامحة الذات.						
					1 أستطيع أن أسامح نفسي عند ارتكابي الخطأ.	
					2 أقبل ذاتي.	
					3 أحزن بشدة ولا أسامح نفسي.	
					4 بمرور الوقت، أجد أعذاراً عند ارتكابي الأخطاء.	
					5 لا أشعر بالذنب.	
					6 أتردد في قبول أخطائي نوعاً ما.	
البعد الثاني: التسامح مع الآخرين التجاوز عن إساءة الآخرين ومقابلة الإساءة بالإحسان والخير.						
					7 لا أستطيع مسامحة من أساء التصرف معي.	
					8 أستمر برد الإساءة الى من أخطأ في حقّي.	
					9 بعد مرور الوقت أستطيع أن أتفهم تصرفاتهم غير المرضية تجاهي.	
					10 لدي القدرة على تجاوز خيبة الأمل من الآخرين.	

					11	أبتعد عن الشخص الذي أساء لي وأرفض التعامل معه.
					12	أعامل المُسيء بنفس سلوكه.
البعد الثالث: التسامح مع المواقف						
التغاضي عن المواقف السلبية التي يمر بها الشخص في مواقف الحياة المختلفة.						
					13	لا أستطيع التوقف عن التفكير بالأمر السلبية التي مرت بحياتي.
					14	لدي القدرة على تجاهل المواقف السيئة في حياتي.
					15	في الجلسات النقاشية أتمسك بالأفكار الجديدة وأثني عليها.
					16	أتعاش مع الظروف التي ليس لدي القدرة على التحكم بها.
					17	لا أستطيع الإفصاح بما أشعر به من ألم تجاه المواقف السلبية التي أعيشها في حياتي.
					18	في المواقف المحرجة، تجدني لا أعبير اهتماماً كبيراً.

مقياس الطلاق العاطفي
(استمارة تحكيم)

حضرة المحكم/.....المحترم.

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض

الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن). بإشراف الدكتور عبد الناصر القرالة، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد والتربوي- كلية الدراسات العليا- جامعة مؤتة ولتحقيق هذا الهدف تم تطوير مقياس للطلاق العاطفي يتكون من (35) فقرة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية فإن الباحثة تأمل منكم التكرم بإبداء آرائكم وملاحظاتكم في الحكم على مدى صلاحية الفقرات واقتراح أي تعديلات يمكن إجراؤها.

1. السلامة اللغوية أو عدم مناسبتها.
2. انتماء العبارات أو عدم انتمائها.
3. إضافة أو حذف ما ترونه مناسب.
4. إبداء أي اقتراحات أخرى.

الباحثة نادية هايل العمرو

رقم الهاتف: 0777708281

البريد الإلكتروني: nadea5262@gmail.com

ملحق (ب)

مقياس الطلاق العاطفي بصورته الأولية

الطلاق العاطفي: هو حالة سلبية يصل إليها احد الزوجين أو كلاهما تنتج عن الاضطراب الزوجي وما يتبعه من عدم الإشباع العاطفي والنزاعات الزوجية والشعور بعدم الأمن والقلق والاكتئاب والإرهاق العصبي وعدم الاتزان الذاتي والوجداني والخوف من المستقبل.

الرقم	العبارات	الاتجاه	منتمية	غير منتمية
1	إن حياتي الزوجية قائمة على التذمر	-		
2	أجد صعوبة بالاستمتاع بحياتي الزوجية	-		
3	يعترض زوجي على أسلوب تعاملي مع أبنائي	-		
4	يعمل زوجي الأشياء التي لا أحب عمداً	-		
5	اعتقد أن زوجي مقصر في واجباته نحوي	-		
6	يثق زوجي بي	+		
7	أتمتع بعلاقات جيدة مع أسرتي	+		
8	أشعر بالرضا عن حياتنا الحميمة مع بعضنا	+		
9	أشعر بالتوتر بشكل دائم في البيت	-		
10	عندما أجلس في المنزل فإنني أبدو وحيدة	-		
11	أشعر بعدم قرب زوجي مني	-		
12	يقدم لي زوجي الدعم والمساندة وقت الضيق	+		
13	أفضل أن ابقى خارج المنزل لساعات طويلة	-		
14	نتبادل الهديا فيما بيننا	+		
15	أشعر بجفاء المشاعر من قبل زوجي	-		
16	أجد أنني بعيدة عن زوجي عاطفياً	-		

		+	17	أ تبادل مع زوجي عبارات الحب والحنان
		-	18	ينتابني الإحساس دائماً بتخلي زوجي عني
		-	19	أنا غير منسجمة مع زوجي
		-	20	لايهتم زوجي بنظافته الشخصية ولا بمظهره الخارجي
		+	21	أرى عند الحديث مع زوجي أنني على حق
		+	22	اتمكسك برأيي في تعاملي مع زوجي
		-	23	الوقت مع زوجي يمضي ثقيلًا وكئيبيًا
		-	24	أبدو مهمومة عندما أدخل غرفتي مع زوجي
		-	25	أجد من الصعوبة تحمل مسؤوليات الزواج
		+	26	أنا راضية عن حياتنا الحميمة
		-	27	أجد من الصعوبة التعايش مع الواقع الذي أعيش به
		-	28	أجد صعوبة في حياتي العاطفية
		-	29	أسامح زوجي بسهولة على خطئه
		+	30	ينفذ زوجي طلباتي بسرعة
		-	31	أفتقد للحوار مع زوجي
		-	32	اعتقد أنني لم أحصل الحد الأدنى من الحقوق الزوجية
		+	33	أبوح بمشاعري لزوجي
		-	34	كلما اقترب من زوجي يبتعد عني
		-	35	أنفحص جوال زوجي وأرى الرسائل والاتصالات

ملحق (ج)

مقياس التسامح بصورته النهائية

عزيزتي الأخت الفاضلة:

يرجى التكرم بوضع إشارة (✓) في المكان المخصص للإجابة، وذلك لإغراض البحث والدراسة، علماً بأن الإجابة عن فقرات المقياس تتم بصورة سرية حفاظاً عن خصوصية المستجيب.

التسامح: هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف، يحمل مجموعة من المعارف والمعتقدات والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح من ذاته والآخرين، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلف.

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير وافق بشده
أولاً : بعد التسامح مع الذات: حالة نفسية شعورية إيجابية تتمثل بالقدرة على مسامحة الذات						
1	أسامح نفسي عند ارتكاب الخطأ.					
2	أنا راضٍ عن أعمالي الشخصية					
3	أجد صعوبة على الرضا بعيوبي					
4	بمرور الوقت، أجد أعداءاً عند ارتكابي الأخطاء.					
5	عندما أقوم بخطأ فإنني لا ألوم نفسي					
6	أتردد في قبول أخطائي نوعاً ما.					
ثانياً : بعد التسامح مع الآخرين: التجاوز عن إساءة الآخرين ومقابلة الإساءة بالإحسان والخير.						
7	أجد صعوبة في مسامحة نفسي					
8	أستمر برد الإساءة الى من أخطأ في حقي.					
9	أنفهم تصرفات الآخرين غير المرضية					

					تجاهي	
					لدي القدرة على تجاوز خيبة الأمل من الآخرين.	10
					أبتعد عن الشخص الذي أساء لي وأرفض التعامل معه.	11
					أعامل المُسيء بنفس سلوكه.	12
ثالثاً : بعد التسامح مع المواقف: التغاضي عن المواقف السلبية التي يمر بها الشخص في مواقف الحياة المختلفة.						
					لا أستطيع التوقف عن التفكير بالأمر السلبية التي مرت بحياتي.	13
					لدي القدرة على تجاهل المواقف السيئة في حياتي.	14
					أتمسك بالأفكار الجديدة وأثني عليها.	15
					أتعاش مع الظروف التي ليس لدي القدرة على التحكم بها.	16
					أستطيع الأفصاح بما أشعر به من ألم تجاه المواقف السلبية التي أعيشها في حياتي.	17
					في المواقف المحرجة، تجدني لا أعير اهتماماً كبيراً.	18

ملحق (د)

مقياس الطلاق العاطفي بصورته النهائية

عزيزتي الأخت الفاضلة:

يرجى التكرم بوضع إشارة (✓) في المكان المخصص للإجابة، وذلك لأغراض البحث والدراسة، علماً بأن الإجابة عن فقرات المقياس تتم بصورة سرية حفاظاً عن خصوصية المستجيب.

الطلاق العاطفي: هو حالة سلبية يصل إليها أحد الزوجين أو كلاهما تنتج عن الاضطراب الزوجي وما يتبعه من عدم الإشباع العاطفي والنزاعات الزوجية والشعور بعدم الأمان والقلق والاكنتاب والإرهاق العصبي وعدم الاتزان الذاتي والوجداني والخوف من المستقبل.

الرقم	الفقرات	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
1	إن حياتي الزوجية قائمة على التذمر					
2	أجد صعوبة بالاستمتاع بحياتي الزوجية					
3	يعترض زوجي على أسلوب تعاملي مع أبنائي					
4	يعمل زوجي الأشياء التي لا أحب عمداً					
5	أعتقد أن زوجي مقصراً في واجباته نحوي					
6	يثق زوجي بي					
7	أتمتع بعلاقات جيدة مع أسرتي					
8	لدي رضا عن حياتي الحميمة مع شريكي					
9	أكون متوترة عندما أكون في المنزل					
10	عندما اجلس في المنزل فإنني أبدو وحيدة					
11	أرى أن زوجي بعيداً عني					

					يقدم إلي زوجي الدعم والمساندة وقت الضيق	12
					أفضل أن أبقى خارج المنزل	13
					نتبادل الهديا فيما بيننا	14
					من الصعوبة أن أعبر عن مشاعري لزوجي	15
					أجد أنني بعيدة عن زوجي عاطفياً	16
					أتبادل مع زوجي عبارات عاطفية	17
					ينتابني الأحساس بتخلي زوجي عني	18
					أنا غير منسجمة مع زوجي	19
					أجد عدم الرغبة في الاهتمام بالمظهر الشخصي أمام زوجي	20
					أرى عند الحديث مع زوجي أنني على حق	21
					اتمكسك برأي في تعاملي مع زوجي	22
					عندما اتعامل مع زوجي أبقى متضايقاً	23
					أبدو مهمومة عندما أدخل غرفتي مع زوجي	24
					أجد من الصعوبة تحمل مسؤوليات الزواج	25
					أنا راضية عن حياتنا الحميمة	26
					أجد من الصعوبة التعايش مع الواقع الذي أعيش به	27
					أجد صعوبة في حياتي العاطفية	28
					أسامح زوجي بسهولة على خطئه	29
					أنفذ طلبات زوجي بسهولة	30
					أفتقد للحوار مع زوجي	31
					أعتقد أنني لم أحصل الحد الأدنى من الحقوق الزوجية	32
					أبوح بمشاعري لزوجي	33
					كلما اقترب من زوجي يبتعد عني	34
					أتفحص جوال زوجي بسبب شكاي به	35

ملحق (هـ)

بسم الله الرحمن الرحيم

نموذج إستمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الأستاذ الدكتور _____ المحترم.

الرتبة العلمية _____

الجامعة _____

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد الذاتي والتربوي/جامعة مؤتة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية فإن الباحثة تأمل منكم التكرم بإبداء أرائكم وملاحظاتكم في الحكم على مدى صلاحية محتوى البرنامج من حيث:

- مدى مناسبة الأنشطة للفعاليات المتضمنة في الجلسات الإرشادية مع هدف وعنوان الدراسة.
 - مدى دقة الصياغة اللغوية وصحتها.
 - وضوح الجلسات.
 - الموضوعات التي يمكن إضافتها، والاقتراحات التي ترونها مناسبة.
- وستكون لأرائكم وملاحظاتكم القيمة أثر فعال في تطوير البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة. ولكم مني جزيل الشكر والتقدير.

الباحثة : نادية العمرو

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الملاحظات	التحكيم		الموضوع	الرقم
	غير مناسب	مناسب		
			العنوان	1
			أهداف البرنامج	2
			الفترة الزمنية	3
			عدد الجلسات	4
			ترتيب الجلسات	5
			محتوى الجلسات	6

التعريف بالبرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات والانشطة مشتقة من نظرية العلاج الوجودي تقدم لأعضاء المجموعة التجريبية خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تخفيض مستوى الطلاق العاطفي وتحسين مستوى التسامح لديهم. ويتألف البرنامج من (16) جلسة، والمدة الزمنية للجلسة (60) دقيقة، وذلك بواقع جلستين أسبوعياً، على مدار (8) اسابيع، وتم تطبيق البرنامج في مركز التوعية والارشاد الأسري في الزرقاء/ إقليم الوسط، ومؤسسة نور الحسين في عمان/ إقليم العاصمة.

فلسفة البرنامج:

تتعلق فلسفة البرنامج الإرشادي من فلسفة العلاج الوجودي في تخفيض مستوى الطلاق العاطفي وتحسين مستوى التسامح الذي تم تطبيقه على عينة من النساء القائم على فنيات وأساليب العلاج الوجودي والتي تتضمن تقديم المساعدة لأعضاء المجموعة الإرشادية على أن يصبحن أكثر وعياً بمهام حياتهن وأن يوقظن الوعي الأكمل بوجودهن، ومعنى هذا الوجود على نحو يساهم في تعضيد قدرتهن على التغلب على مشكلاتهن وإشباع إرادة المعنى لديهن.

الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى زيادة التسامح وتخفيض مستوى الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في سن اليأس باستخدام أسلوب العلاج الوجودي.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- تنمية خبرات المشاركات التي تساعد على زيادة التسامح والتكيف في علاقاتهن مع أزواجهن.
- مساعدة المشاركات على فهم ذواتهن وتفسير وجودهن بالحياة، وإعادة توجيه مواقفهن حيال ألامهن ومعاناتهن وأزماتهن .

- مساعدة المشاركات على مواجهة رغباتهم الممنوعة، وعلى أن تكون لديهن أنا عليا أكثر سماحة وأقل صرامة، وكيفية اكتشاف الجديد والمناسب من المعايير والقيم التي تكون أقل عقابية وتزمتاً وإيلاماً.
- تقديم المساعدة للمشاركات في التخطيط السليم للمستقبل فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها
- و مشكلة يمكن تخطيها، ومعاناة ينبغي مواجهتها، هو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة الذاتية.
- تمكين المشاركات من تعميق فهم أنفسهن لحقيقة وجودهن وطموحاتهن الإنسانية وتوسيع مجال رؤيتهن فيما يتعلق بإمكاناتهن وقدراتهن.
- تعليم المشاركات امتلاك شبكة من الإسناد الاجتماعي وإن اقتضى ذلك تحملهن للمزيد من القلق والألم والمعاناة ذلك لتحقيق مشاركة وجودية يلتقن فيها بالآخرين.

جدول (19)

محتوى الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	التعارف والتوقعات	60 دقيقة
الثانية	التعرف إلى مفهوم الطلاق العاطفي	60 دقيقة
الثالثة	التسامح وعلاقتها بالطلاق العاطفي	60 دقيقة
الرابعة	التعرف إلى العلاج الوجودي	60 دقيقة
الخامسة	القصد العكسي	60 دقيقة
السادسة	الذات التعويضي	60 دقيقة
السابعة	تنمية الثقة بالذات	60 دقيقة
الثامنة	الاتصال	60 دقيقة
التاسعة	التفاؤل	60 دقيقة
العاشرة	الإسناد الاجتماعي	60 دقيقة
الحادي عشر	المسؤولية الاجتماعية	60 دقيقة
الثاني عشر	خفض المعاناة	60 دقيقة
الثالث عشر	التخطيط للمستقبل	60 دقيقة
الرابع عشر	الإحساس بالجمال الحقيقي	60 دقيقة
الخامس عشر	السعادة	60 دقيقة
السادس عشر	الإنهاء والتقييم	

الجلسة الأولى

التعارف والتوقعات

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

التعارف بين الباحثة والمشاركات، وبين المشاركات مع بعضهن البعض والتعريف بالبرنامج.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- إفساح المجال أمام المشاركات للتعارف وكسر الجمود بينهن.
- التعريف بالبرنامج، والاتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة.
- وضع مجموعة من القواعد التي ستحدد سير العمل خلال البرنامج.
- التعرف على توقعات المشاركات للبرنامج الإرشادي.

الأدوات المستخدمة:

أوراق، أقلام، صندوق، أقلام جهاز عرض البيانات (Data Show).

الفنيات المستخدمة:

الحوار، المناقشة الجماعية، طرح الأسئلة.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

- تستقبل الباحثة المشاركات، وتطلب منهن الجلوس بشكل دائري لتحقيق أكبر قدر من التواصل البصري.

إجراء(2):

التعارف (15) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات، ثم تقوم بالتعريف على نفسها.

- تطلب الباحثة من المشاركات أن يعرفن بأنفسهن وأسمائهن وهوا ياتهن،
 - ثم تقوم بمساعدة المشاركات على تنمية إحساسهن بأنهن مرتاحات مع بعضهن البعض، ومع الباحثة، وخلق جو من الثقة بينهن.
- إظهار رغبة الباحثة في مساعدتهن والاهتمام بهن وحرصه على مشاركتهن وتشجيعيهن، وإقامة ومد جسور التواصل والحوار بدون خجل أو خوف أو تردد.

نشاط (1):

حروف الإسم المتباعدة. (15) دقيقة.

هدف النشاط:

كسر الحواجز بين المشاركات وأن يعرف المشاركات أسماء بعضهن البعض عن طريق الورق.

وصف النشاط:

- توزيع أوراق على المشاركات.
- تكتب كل مشاركة أسمها على الورقة بحروف متباعدة.
- وضع الورق في مكان خاص لها مثل (صندوق).
- تسحب كل مشاركة ورقة وتفتحها وتكون منها أسماء، أو صفات أو أفعال من خلال الأحرف المكونة لإسم المشاركة في الورقة.
- تقرأ المشاركة كلمة أو كلمتين أو ثلاث كلمات كونها من الإسم الذي سحبه صفة ويستحسن أن يكون أسماء أو صفات تضحك المشاركات وتخلق جو من الراحة لهن.

- تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهن ومشاركتهن، ثم تشرح لهن أن البرنامج يعتمد على الإرشاد الجمعي لما أثبتته الدراسات من فاعلية الإرشاد الذاتي في المساعدة على تطوير الذات وحل المشكلات المتشابهة والمشاركة بشكل تعاوني مختصر للزمن، كما تكمن أهميته من خلال رؤية من المشاركات للمشكلة من أبعاد مختلفة وبوجهات نظر وظروف مغايرة مما يساعد على الاستبصار بالحلول ومشاركة الخبرات.

إجراء(3):

التعريف بالبرنامج، أهدافه (15) دقيقة.

- ثم تبدأ بالتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه والمدة المستغرقة، حيث تقوم بتقديم تعريف بسيط عن البرنامج الإرشادي من حيث الهدف العام المتمثل بتخفيض مستوى الطلاق العاطفي، كذلك التعريف بعدد الجلسات المتضمن (16) جلسة، ومدة الجلسات (60) دقيقة، سنتناول خلالها بعض الموضوعات المتعلقة بالطلاق العاطفي والتسامح مستخدمين العديد من الأنشطة الجماعية التي تحتاج إلى تفاعل من الجميع.

• توضح الباحثة للمشاركات الأهداف العامة للبرنامج وهي:

- زيادة التسامح.

- خفض الطلاق العاطفي.

- وبعدها يتم الاتفاق بين الباحثة والمشاركات على مجموعة من القواعد التي تكون بمثابة وثيقة عمل التي تحكم المجموعة الإرشادية في البرنامج خلال لائحة القواعد:

(وثيقة عمل)

الرقم	وثيقة عمل
1	الاحترام المتبادل بين المشاركات، والإلتزام بموعد الجلسات، المكان والزمان.
2	سرية العمل والتعامل بمصداقية وثقة.
3	المشاركة الفعالة في المجموعة على أن لا يتكلم أكثر من شخص في آن واحد.
4	المناقشة بحرية واحترام آراء الآخرين والإستماع لهن.
5	كل مشاركة عليها المشاركة الفعالة حتى لو مشاركة خاطئة، لكي يتم تصحيحها
6	العمل على إتمام الواجب المطلوب.
7	النشاط واليقظة لمتابعة أحداث الجلسة.

في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المشاركات أن يدوّن توقعاتهن من البرنامج، قائلة: كل مشاركة لديها توقعات من خلال مشاركتها في البرنامج فضلاً عما لديها من مخاوف معينة أو تساؤلات، ما رأيكنّ بمشاركة هذه التوقعات أو المخاوف مع بعض. نشاط : بطاقات التوقعات والمخاوف.

- تطلب الباحثة من كل مشاركيتين تجلسان بجانب بعض أن يشكلن ثنائيات ويشاركن توقعاتهن ومخاوفهن من خلال كتابتها على بطاقات تقوم الباحثة بتوزيعها عليهن، ومن ثم مشاركتها مع باقي المشاركات من خلال وضعها على اللوح.

إجراء (4):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

وفي الختام تقوم الباحثة بتلخيص الجلسة ومناقشة أي استفسار للمشاركات، ثم تقديم الشكر لهن.

إجراء (5):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لمعرفة آرائهن حول الجلسة ومضمونها، ومدى استفادتهن من المعلومات المقدمة لهن.

العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	مقترحات
المستوى العام للجلسة كان ممتازاً.				
يرتبط موضوع الجلسة بأهدافها الفعلية.				
الموضوعات التي تضمنتها الجلسة كانت قيمة ومفيدة.				
حققت الجلسة أهدافها من التفاعل.				
أتيحت الفرصة لتبادل الأفكار والآراء خلال الجلسة				
الزمن المخصص مناسب.				

الواجب المنزلي:

أكتبي جملتين تعبرين فيها عن مايلي:

1. مشاعرك نحو انضمامك في المجموعة الإرشادية.

2. توقعاتك حول البرنامج.

.....1
.....2

الجلسة الثانية

التعرف إلى مفهوم الطلاق العاطفي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

التعرف إلى مفهوم الطلاق العاطفي.

الأهداف الخاصة:

- تعريف المشاركات على أسباب الطلاق العاطف.

- تعريف المشاركات مراحل الطلاق العاطفي.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة الجماعية، المحاضرة، الإيمان الروحي، فنية تعميق الوعي بالموت، فنية المسرحيات الذاتية.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، بطاقات.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء (1): الترحيب بالمشاركات ومراجعة الجلسة السابقة (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بموعد الجلسة، ومناقشة المشاركات بالواجب البيتي، كتغذية راجعة لهن.

إجراء (2):

محاضرة مبسطة : (10) دقيقة.

- تعطي الباحثة محاضرة مبسطة حول الطلاق العاطفي، وتبدأ حديثها مع المشاركات حول الطلاق العاطفي بالتطرق إلى الأسرة والتي تمثل الإطار العام الذي يحدد تصرفات افرادها فهي تشكل حياتهن وتضفي عليهن خصائصها وطبيعتها فهي مصدر العادات والتقاليد وقواعد السلوك والآداب العامة وهي دعامة

الدين والوصية على طقوسه ووصاياه وهي بصورة عامة يرجع لها الفضل في القيام بعملية التنشئة الاجتماعية

• ثم تنتقل الباحثة إلى موضوع الزواج، والزواج نقطة البداية لتأسيس الأسرة، وأن هدف المجتمع المحافظة على كيانه من خلال تحقيق احتياجات المجتمع وكذلك احتياجات أفراده وذلك لا يتأتى إلا عن طريق الزواج وينتج عن ذلك علاقة وثيقة بين الزوجين نطلق عليها (العلاقة الزوجية).

فهناك حالات ولظروف ما لا يتحقق بها الانسجام التام بل قد تتخللها المشاجرات المؤدية بها للطلاق، وقد تتراكم التوترات والخلافات بين الزوجين إلى حد الذروة لكنهما لا يصلان للطلاق المباشر إذ تمنعهما أسباباً عديدة مثل مستقبل الأولاد أو كلام الناس أو الخشية من واقع المطلقة والطلاق في المجتمع فتكون النتيجة الطلاق العاطفي.

• تطلب الباحثة من المشتركات قيام كل واحدة منهن بإعطاء تعريف للطلاق العاطفي من وجهة نظرها، ثم تلخص حديثها بتعريف الطلاق العاطفي على أنه " الزوجين والذي يؤثر سلباً على الجانب التعبيري والجانب الذرائعي ويؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما، ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهم غرباء وبشكل مستمر" (هادي، 2010 : 22).

• وتعرفه هي على أنه حالة من الفتور بين الزوجين وعدم التفاهم في كل الأمور البيئية والحياتية والأولاد وفقدان المودة والرحمة والسكينة بينهما، الأمر الذي يؤدي إلى الانفصال في كل شيء فتسود مشاعر الغربة بينهما كأنهما أغراب تحت سقف بيت واحد.

نشاط (1): السلوكات الخاطئة. (5) دقيقة.

إجراءات النشاط:

• تقوم الباحثة بتوزيع بطاقات على المشاركات تحتوي على السلوكات الخاطئة التي تساهم الى حد كبير في ظهور الطلاق العاطفي، والتي لا تعلم بها.

- ثم تقوم الباحثة بتدوين النشاط على اللوح ومناقشته مع المشاركات من حيث سبب قيامها بتلك السلوكيات الخاطئة وشعورها عند القيام بها.

السلوكيات الخاطئة	الرقم
	1
	2
	3
	4

- ثم تقوم بمناقشة مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى الوصول إلى مرحلة الطلاق العاطفي.
- تنتقل الباحثة في إجراءاتها مع المشاركات خلال هذه الجلسة حول ذكرها لمراحل الطلاق العاطفي، حيث تمر العلاقة السيئة بين الزوجين إلى المراحل التالية حتى تصل إلى مرحلة الطلاق العاطفي:

مراحل الطلاق العاطفي (10) دقيقة:

- زعزعة الثقة وفقدانها: في هذه المرحلة يفقد أحد الطرفين ثقته بالطرف الآخر فلا يأمن به وتهتز صورته أمامه ومن الصعب اصالحها وفقدان الثقة أو زعزعتها بين الزوجين أو بالطرف الآخر معناه الشك في القول والفعل، ويؤدي إلى فتور الحب بين الزوجين وفقدانه (هادي، 2010).

- فتور الحب وفقدانه: في هذه المرحلة يكثر اللوم والعتاب وتزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير واتهام بعدم تحمل المسؤولية.

إنّ احساس الطرفين أو كليهما بفتور الحب وفقدانه يشكل نقطة ارتكاز في الخلاف بينهما وصدامهما معاً، إذ يشعران ان عاطفتهم تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق

- الأنانية : تساهم الأنانية في هدم قواعد الأسرة وهي أن يفكر كل منهما بنفسه وبمصالحته فقط دون مراعاة لمصلحة الطرف الآخر، ويشعر الزوج أو الزوجة بعدم الرغبة في التضحية وعدم القناعة بالحياة وينشغل بنفسه أو عمله عن الآخر فلا يلتزم بأداء واجباته نحو الطرف الآخر(العبيدي، 2015).

- الصمت الزوجي: يعد الصمت الزوجي هو أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية وهو عدم تبادل الأحاديث والمشاعر الودية مع الطرف الآخر لقناعته بعدم جدوى الحوار معه (المخزومي، 2004).

خامساً : الطلاق العاطفي: في هذه المرحلة تكثر الحواجز الذاتية بين الزوجين التعامل في مواقف قليلة، فإنّ هذا التعامل يأخذ صفة البرود أو الحدة أو الجدية التي تقترب من التعامل الرسمي وليس التعامل الودي أو التلقائي المفترض أن يكون عليه التعامل بين الزوجين في المنزل (الرشيدي والخليفي، 2008).

نشاط (2): المسرحية الذاتية (10) دقيقة.

• تطلب الباحثة من أحد المشاركين القيام بمسرحية نفسية تتحدث بها عن ماضيها، ثم تقوم بطرح الأسئلة التالية :

- ما هي البدائل عن عدم وجود جو أسري آمن؟

- هل تستسلمين لليأس والإحباط؟

- هناك شريط العمر بين حتمية الموت ووجودك على قيد الحياة. ماذا ستفعلين خلالهما؟

• ثم تقوم الباحثة بجمع إجابات المشاركين ومن ثم مناقشتهم، بها وتركز على وجود الله تعالى وأن لا يأس مع الحياة.

إجراء (3):

ورقة عمل

• تقوم الباحثة بتوزيع أوراق عمل على المشاركين بكتابة أسباب الطلاق العاطفي في عمود ويقابلها أسباب الحياة الزوجية من وجهة نظرهن (10) دقيقة.

أسباب الطلاق العاطفي	أسباب السعادة الزوجية

إجراء(4):

التلخيص والإنهاء: (5) دقيقة.

- تلخص الباحثة في نهاية الجلسة أهم الأفكار التي دارت في الجلسة، وتنتهي على جهود المشاركات وحسن تفاعلهن في الجلسة، ثم تذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

إجراء(5):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

تقوم الباحثة بتقديم استمارة تقييم الجلسة للمشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي السلوكات التي تجدينها خاطئة كانت سبب في وصولك إلى مرحلة الطلاق العاطفي.

الجلسة الثالثة

التسامح وعلاقته بالطلاق العاطفي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

تعريف المشاركات على أهمية.

الأهداف الخاصة:

- تعريف المشاركات بأهمية وخصائص التسامح.
- تعريف المشاركات بالحديث الإيجابي الذاتي.
- إدراك المشاركات المعنى الإيجابي للحياة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الإيمان الروحي، المرح والدعابة.

الأدوات المستخدمة:

لوح وأقلام.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بموعد الجلسة، ومناقشة

المشاركات للواجب المنزلي

إجراء(2) :

تعريف المشاركات بمفهوم التسامح. (10) دقيقة.

- تبدأ الباحثة الجلسة بسؤال المشاركات حول مفهوم التسامح لديهن، ذلك لمعرفة مستوى ادراكهن لهذا المفهوم الذي سوف ينعكس على مستوى ممارستهن له في علاقاتهن الزوجية والاجتماعية.

إجراء(3):

إعطاء محاضرة مبسطة عن التسامح. (15) دقيقة.

- تتحدث الباحثة عن التسامح قائلة: يعتبر التسامح من الموضوعات الهامة في مجال الشخصية، إذ يعبر عنه بأنه من سمات الشخصية الإيجابية والمرغوب فيها لأنه ينطوي على مشاعر الحب والمودة، ويدعم التسامح العلاقات الاجتماعية وأشكال التفاعل الاجتماعي المرغوب فيها بين مختلف الجماعات التي تعيش في مجتمع واحد.
- وتضيف الباحثة أن التسامح يعد خطوة مهمة؛ لاستعادة العلاقات المتضررة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة نحو مزيد من الإنسجام، كما أنه يسهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية، كما ارتبط التسامح باستعادة العلاقات بعد الإساءة المتبادلة، فالتسامح يمارس دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية، والعلاقات الحميمة، وعلاقات العمل ويسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة؛ لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وبادفة، كذلك يحسن جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها. ولعدم التسامح آثار سلبية عديدة، عمى العلاقات الاجتماعية منيا الفشل في مواجهة توقعات الآخرين، وقصور الكفاءة الاجتماعية، كما يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية (عبد العال ومظلوم، 2013).
- ثم تُنهي الباحثة المحاضرة بتعريف التسامح على أنه عملية ترابطية تتضمن التخلص من المشاعر السلبية من أجل المحافظة على العلاقة وابقائها وسيلة يستطيع من خلالها الأطراف المتالمة التناقش والتفاوض بالتحسينات الممكنة لعدالة

مشتركة وايجاد حس جديد بالتفاؤل والحياة وبالتالي استمادة الود والثقة المفقودتين)
(Lawler & Piferi, 2006).

إجراء(4):

التعرف إلى أنواع التسامح. (10) دقيقة.

ميز الباحثون بين نمطين من التسامح، يطلق على النمط الأول التسامح الحقيقي، والنمط الثاني التسامح السطحي. ويتضمن التسامح الحقيقي حدوث تغييراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه من أساء إليه، حيث يتخلص من مشاعر الغضب والغيع والاستياء ويتخلى عن حقه في الثأر أو الانتقام ممن أساء إليه. ويشكل التسامح الحقيقي عملية حقيقية تحدث تحولاً حقيقياً لدى كل المُساء إليه والمُسيء. أما التسامح السطحي فيتم التعبير عنه سلوكياً فقط، فيصدر الفرد سلوكيات تعبر عن التسامح استجابة للضغوط الواقعة عليه من قبل الآخرين ومجاراة للأعراف الاجتماعية، ويحدث التسامح السطحي عندما يجبر الفرد الذي أُسيء إليه مسامحة المُسيء، أو عندما يكون غير مهياً لذلك، فالتسامح السطحي يعني أنّ المُساء إليه لم يشفى مع الألم العاطفي للإساءة ولم يتخلص من المشاعر السلبية تجاه المُسيء (Enright, 1998).

فالتسامح السطحي يعني أن الفرد لم يصل تماماً إلى التصالح ولم يتخلص من الألم العاطفي تجاه المسيء ويتفق معظم الباحثين على أن عملية الشفاء من الاعتداء الشخصي تتضمن التغيير في الاتجاهات والعواطف من السلبي إلى المحايد أو حتى الإيجابي إذا استمرت العلاقة بعد فقد الثقة في الطرف الآخر (Whol; Deshea & Wahkinnag,2008).

إجراء(5):

التعرف إلى أبعاد التسامح. (10) دقيقة.

ويتكون مفهوم التسامح من ثلاثة أبعاد، هي:

استمرار الشعور بالاستياء: ويقصد به أن الفرد قد اتخذ القرار بالتسامح عن أساء إليه، وسامح بالفعل عنه، ولكنه ما يزال يشعر ببعض الاستياء، ويحمل بعض المشاعر السلبية تجاه المُسيء، أي أن هذا البعد يمثل أول مراحل التسامح.

- الحساسية للظروف: ويعني أن الفرد قد يسامح عن أساء إليه أو لا يسامح وذلك لمجموعة من الظروف المختلفة، كحجم الإساءة، ومدى الضرر الذاتي أو المادي الناجم عنها، وهل هذا الضرر يمكن أن يزول؟، فضلاً عن مدى علاقته بالمُسيء، واعتذار المُسيء أو عدم اعتذاره، والضغوط المختلفة التي تمارس على الفرد من الأهل والأصدقاء وغيرهم لكي يعفو أو لا يعفو.

- الرغبة في التسامح: أي أن الفرد يمثل سمة من سمات الشخصية لدى الفرد يمثل سمة من سمات الشخصية لدى الفرد، فهو يميل دائماً للعفو عن أساء إليه في كل المواقف والأزمنة، بصرف النظر عن أي اعتبار آخر وهذه المرحلة المثالية.

إجراء(6):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تلخص الباحثة في نهاية الجلسة أهم الأفكار التي دارت في الجلسة، وتنتهي على جهود المشاركات وحسن تفاعلهم في الجلسة، ثم تذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

إجراء (7):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات.

الواجب المنزلي:

أكتبي (5) صفات للتسامح، ثم أكتبي ما تتحلين به منهم:

1.

2.

3.

4.

5.

الجلسة الرابعة

التعرف إلى العلاج الوجودي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- تعريف المشاركات بأهمية العلاج الوجودي.

الأهداف الخاصة:

- تعريف المشاركات بمفهوم العلاج الوجودي.

- إدراك المشاركات أهمية المعنى الإيجابي للحياة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الحوار السقراطي، النمذجة، الشبكة العلاجية، فنية الذات التعويضية.

الأدوات المستخدمة:

أوراق، أقلام.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء (1):

الترحيب بالمشاركات (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات والسؤال عن أحوالهن، ثم مناقشة

الواجب المنزلي مع المشاركات.

إجراء (2):

توضيح العلاج الوجودي. (10) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتقديم محاضرة بسيطة للمشاركات حول العلاج الوجودي تركز حول

بحث الإنسان عن المعنى في حياته، حيث أنّ هناك غموضاً في بعض المعاني

مثل معنى الوجود والموت الذي لا يمكن تجنبه في الحياة، كما أنّ الروحانية هي

الخاصية الرئيسية للفرد ومنها يشتق الوعي والحب والضمير، ثم الحرية في مواجهة

الغرائز والميول والنزعات الموروثة والبيئة الاجتماعية، وتركز هذه المعاني على المسؤولية الفردية وليس على الحرية المطلقة، الإنسان مسؤول أمام ربه ثم نفسه وضميره.

وتجدر الإشارة هنا الى أن الإنسان في ضوء العلاج بالمعنى لا يستطيع العيش في الحياة ويحقق طموحه وانجازاته دون وجود معنى، وعلى سبيل المثال عندما يشعر صديقك بأعلى درجات الاكتئاب والضيق نتيجة لفقدان عزيز أو خسارة كبيرة له في الدنيا يقول لك « انا حساس أن حياتي أصبحت بلا معنى» ونجد التاريخ قد سجل العديد من حالات الانتحار لمشهورين مثل ملك الروك الفيس بريسلي والفنانة العالمية المشهورة دليدا وغيرهم أشارت أسباب انتحارهم إلى أنهم حققوا كل شيء لدرجة أن حياتهم أصبحت بلا معنى، فالمعنى هو الوقود الذي يحرك حياتنا ويدفعا لمزيد من الإنجاز والتقدم والنجاح (القنبدى،2019).

إجراء(3):

فنية الحوار السقراطي. (15) دقيقة.

• تقوم الباحثة باتباع فنية الحوار السقراطي بسؤال المشاركات عن وجهة نظرهن عن الحياة من خلال طرح مجموعة من الأسئلة، وهي على النحو التالي:

- ما معنى الحياة لك؟
- لماذا نحن موجودون في الحياة؟
- ماذا تعني لنا الحياة؟
- هل نظرتك إيجابية في الحياة؟
- ماذا حققت في حياتك؟

• تستمع الباحثة لإجابات المشاركات، ثم تتحدث عن وجهة نظر فرانكل، بعد ذلك تقسم الباحثة المشاركات إلى مجموعات، وتطلب من كل مجموعة كتابة تعريف خاص بها على ورقة لمعنى الحياة.

إجراء(4): قصة رمزية (10) دقيقة.

أضرب على الجذور

• من خلال جهاز العرض تقوم الباحثة بعرض قصة على المشاركات حول وجود معنى في الحياة كان شخص يقف على شاطئ نهر وفجأة سمع صرخه ورأى رجل يسحبه التيار فيقفز اليه لينقذه. ثم بدأ ينقذه عن طريق التنفس الصناعي.

ثم ما يلبث أن يسمع صرخات آخرين فيذهب لينقذهم وبدأ الرجل يشعر بالإرهاك بعد أن أنقذ ضحية تلو الأخرى غير أن الصرخات ما زالت تتوالى..

وفي النهاية مات الرجل غرقاً بعد أن أجهد أثناء محاولاته إنقاذ الناس. إلا أنه لم ينتبه أنه كانت توجد فتحة في الكوبرى الممتد على البحر يسقط منها الناس في البحر.

ولو صرف بعض وقته في التفكير لذهب لمكان الفتحة وحذر الناس منها ولاستطاع أن يوفر الجهد في معالجة السبب لا النتيجة.

تذكر : لا تقتل البعوض، بل جفف المستنقعات

و أن الشخص الناجح يقوم بفعل الشئ الصحيح، لا بفعل الشئ بشكل صحيح "بيتر دراكر (المدرّبون المحترفون، 2017).

نشاط (1):

الشبكة العلاجية. (10) دقيقة.

هدف النشاط: اكتشاف المشاركات أدوارهن بالحياة.

إجراءات النشاط:

- تطلب الباحثة بأن تقوم كل مشاركة باختيار مشاركة أخرى في المجموعة يكون قريباً منه، كل مشاركتين تقومان بتوجيه أسئلة استدلالية لبعضهما بعضاً، وذلك بعد نمذجة النشاط من قبل الباحثة مع أي مشاركة آخر.
- ثم تستفسر الباحثة من المشاركات عن رضاهن في حياتهن؟ وكيف يجدن أدوارهم بالحياة؟ وتستمع لهن وذلك بعد أن يقدم نموذجا لهم في الإجابة عن هذه الأسئلة.
- تغيير طريقة تفكير المشاركات بحيث يكونن أفكاراً إيجابية نحو الحياة والمواقف. وبعدها تعمل الباحثة على تكوين أفكار إيجابية جديدة نحو الحياة من خلال طرح بعض الأمثلة والمواقف أمام المشاركات والتي من شأنها تقليل من الإيحاءات السلبية التي ترسل إلى العقل الباطن وتحت على الإيجابيات في داخل السلبيات.

إجراء (5):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تلخص الباحثة ما دار خلال الجلسة، وتطلب من المشاركات تقديم تغذية راجعة، وتحدد لهن الواجب المنزلي، وتشكرهن على الالتزام والتفاعل داخل الجلسات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

إجراء (6):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- توزع الباحثة استمارة تقييم الجلسة على المشاركات.

الواجب المنزلي:

أكتبي (5) من جوانب القوة والضعف لديك.

الجلسة الخامسة

القصد العكسي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- تعريف المشاركات بفنية القصد العكسي.

الأهداف الخاصة:

- تحويل تركيز من التفكير السلبي إلى التفكير الايجابي.

- تدريب المشاركات على التفكير الإيجابي.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة، فنية القصد العكسي، فنية التركيز، قصة رمزية.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، جهاز العرض (Data show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء (1) : الترحيب بالمشاركات (5) دقيقة.

- تقوم المرشدة بالترحيب بالمشاركات والسؤال عن أحوالهن، وشكرهن على الاستمرار بالمشاركة وبشكل جدي بالبرنامج الإرشادي، ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي.

إجراء (2): مقدمة عن فنية القصد العكسي (10) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوضيح معنى أسلوب أو فنية القصد العكسي للمشاركات على أنها استبدال الانفعالات غير الصحيحة الخاطئة بالانفعالات الصحيحة، وهذا الأسلوب لايعتمد على مواجهة القلق والهروب منه، إنما على تغيير اتجاه الفرد وليس تغيير السلوك وهذا الأسلوب يشجع الفرد لكي يرى أعماله بنفسه ويتبين ما بها وبالتالي

يؤدي إلى التخلص من الأعراض بغض النظر إلى الموقف ككل، ومساعدة الفرد على أن يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة (الزيود، 2008).

إجراء(3): ورقة عمل: (10) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع أوراق عمل على المشاركات، على النحو التالي:
بطاقة (تجربتي مع الفشل)

الموقف	نوعية الأثر	كيفية التغيير

- تقوم الباحثة بجمع إجابات المشاركات ومناقشتها، للوصول إلى التغيير المطلوب.
- إجراء(4): قصة رمزية (15) دقيقة**

- ثم تقوم الباحثة بعرض القصة التالية على المشاركات (فتاة تعاني من الشعور بالفشل والاكنتاب لعدم حصولها على وظيفة، وأنها تجد صعوبة في التركيز على شروط الموافقة على وظيفة معينة وأصبح تفكيرها مشغولاً بأنها ستفشل كما أنها لا تكف عن توبيخ نفسها وأنها شخص فاشل لا فائدة منه، حتى أثر ذلك على نتائجها في اختبارات الحصول على وظيفة باستمرار.
- تتم مناقشة المجموعة حول القصة، تقوم الباحثة بالتوضيح للمشاركات أنّ الاستمرار بالتفكير بالفشل والتركيز على الجوانب السلبية لديهن فضلاً عن التفكير المبالغ به للمشكلات يزيد من إخفاقات الفرد، ويجره إلى الفشل المتكرر.

إجراء(5): فنية التركيز (10) دقيقة.

- تطلب الباحثة من المشاركات أن يغمضن أعينهن ويتخيلن أنه في أيديهن ليمونة وفي اليد الأخرى سكينه قمتم بتقطيع الليمونة بالسكينة ومن ثم قمتن بوضعها في الفم وأحسستن بطعمها حيث كانت الليمونة شديدة الحموضة. وتقوم الباحثة

بملاحظة سلوكهم ومشاعرهم رغم أنه لا توجد ليمونة حقيقية فكيف استطعن فعل ذلك؟

التلخيص والإنهاء. (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة بعد تلخيصها، ثم تذكر بالواجب المنزلي للجلسة القادمة.

إجراء (3):

استمارة تقييم الجلسة. (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتوزيع استمارة التقييم على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي في ورقة (3) فنيات بالإضافة إلى فنية القصد العكسي تستخدمها تساعدك على خفض التفكير بالمشكلات.

الجلسة السادسة الذات التعويضي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- إدراك المشاركات مواطن القوة والضعف لديهن.

الأهداف الخاصة:

- تدريب المشاركات على إعطاء معنى في الحياة.

- وعي المشاركات بما يمتلكنه من جوانب ايجابية في شخصياتهن.

- تدريب المشاركات بالتأكيد على تلك الجوانب الإيجابية.

الفنيات المستخدمة:

الإيمان الروحي، الحوار السقراطي، فنية تحسين الذات التعويضي، فنية تعديل الاتجاهات، البحث عن المعنى الإيجابي للحياة.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام، أوراق، جهاز عرض البيانات (Data show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن، ثم مناقشتهن بالواجب المنزلي.

إجراء(2):

الإيمان الروحي والشخصية الإيجابية (10) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتقديم محاضرة عن مفهوم الشخصية الإيجابية متمثلة بإيجابية الرسول (صلى الله عليه وسلم) في تطلعه للمستقبل لما اشتد الأذى على

رسول الله بعد وفاة أبي طالب وخديجة رضي الله عنها خرج إلى الطائف فدعا قبائل ثقيف إلى الإسلام فلم يجد منهم إلا العناد والسخرية والأذى ورموه بالحجارة حتى أدموا عقبيه فقرر الرجوع إلى مكة. قال: "انطلقت (يعني من الطائف) وأنا مهموم على وجهي فلم استفق إلا وأنا بقرن الثعالب (ميقات أهل نجد) فرفعت رأسي فإذا سحابة قد أظلمت فنظرت فإذا فيها جبريل عليه السلام فناداني فقال: "إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ وَقَدْ أَرْسَلَ لَكَ مَلِكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ". ثم ناداني ملك الجبال: "قد بعثني إليك ربك لتأمرني بما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين (جبلان بمكة)" فقال رسول الله: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً» (متفق عليه). وقد وقع الأمر كما تمناه النبي وخرج من صلب فرعون الأمة أبي جهل عكرمة رضى الله عنه، وخرج من صلب الوليد بن المغيرة المبشر بالنار في سورة المدثر سيف الله المسلول خالد بن الوليد (عامر، 2013)

إجراء(3) : الحوار السقراطي.

(10) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتوجيه مجموعة من الأسئلة على المشاركات على النحو التالي:

- ما هي أكثر الأساليب التي تساهم في عيشك نمط حياة إيجابي؟
- كيف يؤثر فيك الأصدقاء والأشخاص المحيطين؟
- هل تفكرين دوماً بشكل إيجابي.. أم تتركين العنان لنفسك لتعبر في كل حالاتك غثها والسمين، لا سيما إذا كان لديك أصدقاء وعائلة يتقبلونك ويحبونك؟
- في النهاية تعقب الباحثة على إجابات المشاركات وتثني عليهن وتوضّح لهن ضرورة العيش بأسلوب حياة إيجابي وفق أنماط صحية من الناحيتين الذاتية والجسدية، وأنه يشكل تمثيلاً واقعياً للسعادة التي يسعى كل البشر للوصول

إليها، في حين أن السعادة هي طريقة عيش بالتالي يجذب الأشخاص الإيجابيون إليك وتتجذبن أنت إليهم.

إجراء(4): قصة رمزية. (10) دقيقة.

"إيجابية نملة"

إيجابية نملة: يقول تعالى: {حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ} [النمل:18] سليمان نبي الله هو وجيشه يمشون في الطريق وأمامهم مجموعة من النمل يسعون لطلب الرزق.. تحملت نملة واحدة مسؤولية الإنذار والتحذير وصاحت في النمل {يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ} واعتذرت عن سليمان وجنوده فقالت {وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ}. {قَالَتْ نَمْلَةٌ} نملة نكرة ليست معرفة! ومن ثم فأني واحد منا يتحمل المسؤولية يكون موضع تقدير واحترام لأنه يصبح إيجابياً .

• ثم تقوم الباحثة بتذكير المشاركات بأنهن أفضل مخلوقات الله تعالى في هذه الأرض، وأن الماضي ما هو إلا خبرات يجب الاستفادة منه والمستقبل هو رؤية الأمل، ولكن عليهن أن يعشن الوقت الحاضر وأن يعشن هذه اللحظة كأنها آخر لحظة وأن يعشن الأمل على الإيجابية وعلى التفاؤل على الكفاح على النجاح.

إجراء(3):

البحث عن المعنى الإيجابي للحياة. (15) دقيقة.

• تقوم الباحثة بإيجاز بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها المشاركات لتكون حياتك إيجابية وذات معنى، وهي كالتالي:

1. المشاركة: العمل التطوعي على سبيل المثال؛ طريقة رائعة لتشعر بالرضا عن نفسك، ويجعلك تشعرين بتحسن وتتيح لك عيش قيمك الخاصة، بالتالي يمكنك من خلال التطوع أن تغير حياة الآخرين، كذلك يُظهر لمن حولك إمكانية أن يكون لهم تأثير أيضاً.

2. عرض المساعدة وقبولها: مهما كانت الأمور وتفاصيل الحياة التي تقدم المساعدة من خلالها للآخرين؛ ستبعث فيك شعوراً غامراً بالإيجابية وتحقق معنى مهم في حياتك، فلا بأس من قبول مساعدة، حيث لا ينطوي ذلك على ضعف أو عجز، على العكس إذا كان فيه توفيراً للوقت والطاقة والمخاطر بالنسبة لك.
3. تأثير سلوكياتك وخياراتك على من حولك: سواء كنت مدخنة أو تتناولين الوجبات الغذائية الجاهزة بكثرة وغيرها من السلوكيات السلبية التي تؤثر على المحيطين بك، فإنها تساهم في بناء دائرة الأشخاص والأصدقاء القريبين منك، فكلما كانت خياراتك ذكية كلما تأثر المحيطون بك سواء بشكل سلبي أو إيجابي.
4. كوني فاعلة: استمعي إلى أفكار وآراء أشخاص لا تتفقين معهم، إذ لا يتعين عليك تقديم آراء متوازنة حول السياسة مثلاً أو الأحداث أو آراء الآخرين، لذا عبّري عن رأيك مهما كان اعتقادك حول الموضوع، كما عليك أن تقومي بالبحث في مصادر عن مواضيع لا تتفقي معها غالباً، حيث قد تجدي أن الطرف الآخر يمكنه تبرير وجهة نظره بمنطقية، حتى إذا استطعت تعزيز آرائك فستكون هذه الطريقة أكثر فعالية وإيجابية بالنسبة لك؛ فلا تحاولي تصحيح آراء الآخرين.
5. المساهمة في نشر قصص النجاح: وسائل التواصل الاجتماعي تمثل مجالاً رائعاً لهذا النوع من المشاركة، حيث يساهم نشر قصص عن أشخاص لهم تأثير على أفراد آخرين أو مجتمعاتهم في الإخبار عن هؤلاء الذين يجعلون عالمنا أفضل، كذلك مساعدة الناس على تعلّم كيفية قيام الآخرين بأشياء جيدة لأنفسهم أولاً والمجتمع ثانياً.

نشاط (1) : اختبري نفسك (10) دقيقة

هدف النشاط: الكشف عن السلبيات والإيجابيات في السلوك.

إجراءات النشاط:

- توزع الباحثة على كل مشاركة ورقة تحتوي على مجموعة من الأسئلة وتطلب منهن وضع علامة أمام العبارة التي تتوافق مع سلوكك في كل من المواقف التالية:-

- لا أقبل الاعتذار من الآخرين ().
- عندما يزعجني شيء أستطيع استعادة هدوئي بسرعة ().
- لا أسمح لعواطف السلبية بالاستمرار طويلاً ().
- أبدو واثقة من نفسي وأشعر بذلك ().
- ثم تقوم الباحثة بمناقشة اجابات المشاركات، وتوصيهن بإمكانية بل وضرورة تجاوز مواطن الضعف والتركيز على مواطن القوة لديهن.

إجراء(4):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تقدم الباحثة ملخص لكل ما دار من أفكار في الجلسة، كتغذية راجعة.

إجراء(4):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة للمشاركات وتطلب منهن تعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي تفكيراً سلبياً والمشاعر المصاحبة له ثم استبدليه بتفكيرٍ إيجابياً تجاه المستقبل في

الجدول التالي:

التفكير السلبي تجاه المستقبل	التفكير الإيجابي تجاه المستقبل

الجلسة السابعة
تنمية الثقة بالذات

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

- مساعدة المشاركات على بناء ثقتهن بأنفسهن.

الأهداف الخاصة:

- تعزيز مبدأ الثقة بالذات عند المشاركات.

- بيان أهمية الثقة بالذات.

- تعريف المشاركات على أسباب تدني مستوى الثقة بالذات.

- إدراك المشاركات الثقة بالله، وأهميتها في الحياة وكيفية تقويتها وتعزيزها.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية، الإرشاد الديني، الحوار السقراطي، فنية التركيز.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، أوراق.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بموعد الجلسة، ومن ثم مناقشة المشاركات بالواجب المنزلي.

إجراء(2):

مقدمة بسيطة عن الثقة بالذات. (10) دقيقة

- تقوم الباحثة بتعريف الثقة بالذات هي طريق النجاح في الحياة، وأنّ الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفضل وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير. ثم التطرق الى مواقف من حياة الأنبياء حول الثقة بالله، وربطها بمفهوم التوكل وماهيته وربطه بالقضاء والقدر والرضا بما قسم الله (شراب، 2013).

نشاط(1): كيف تتصرفين في المواقف (15) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع مجموعة من البطاقات على المشاركات، مكتوب على كل منها موقف ينتظر ردة فعل المشاركة عليه وتسحب المشاركة التي تقع عليها القرعة بطاقة تقرأها وتكملها بشكل سريع تلقائي، ثم تناقش ردود أفعال المشاركات.

المواقف

- اشتريت قميصاً من السوق، وعندما وصلت المنزل تبين لك أن فيه خلل.
 - كنتما على موعد مسبق أنت وصديقتك، وتأخرت أو تغيبت صديقتك دون اعتذار.
 - أثناء سيرك في الطريق إلى العمل تعثرت في الشارع واتسخت ملابسك.
 - غير السائق خط السير المعروف وأنت في السيارة معه بمفردك.
 - جاء أحد وأخذ دورك في الطابور.
 - ثم تقوم الباحثة بمناقشة كل مشاركة في تصرفها وبيان ما هو إيجابي منه وواثق مما هو غير ذلك.
- ### إجراء (3): ورقة عمل (10) دقيقة.
- تقوم الباحثة بتوزيع أوراق عمل على المشاركات للإجابة على الأسئلة التي تحويها، ذلك لمساعدة المشاركات على الوصول لأسباب تدني الثقة بأنفسهن، والعمل على تعزيز مبدأ الثقة بأنفسهن.

أجيب عن الأسئلة التالية:

الفقرات	نعم	لا
أشعر بالارتباك عندما يشير الناس إلى أخطائي		
أغتاظ من الناس الذين يخبروني برأيهم في عيوبي		
أطلب من زملائي بصفة مستمرة أن يعقلوا على كيفية الطريقة التي أعمل بها		
أقدم نقداً بناءً للآخرين بطريقة معقولة دون جرح مشاعرهم		

إجراء(4): الحوار السقراطي. (10) دقيقة.

• تقوم الباحثة باستخدام فنية الحوار السقراطي من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ما الذي تريد تحقيقه في الحياة؟

- ولماذا تريد هذا؟

- ومتى تريده؟

- وكيف تحصلين عليه؟

- هل حققت شيئاً مما تريده؟

- هل تمتلكين الثقة بذاتك لتحقيق ما تريده؟

• ثم تقوم الباحثة بمناقشة إجابات المشاركات.

إجراء(5):

التلخيص والإنهاء: (5) دقيقة.

• في نهاية الجلسة، تقوم الباحثة بتقديم ملخص مبسط عما دار في الجلسة

الإرشادية، وتوزع بطاقة تقييم الجلسة، ومن ثم توجه شكرها للمشاركات على حسن

تفاعلهن ومشاركتهن طوال الجلسة، وبعدها يعطيهن الواجب المنزلي .

إجراء(6):

استمارة تقييم الجلسة. (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة للمشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي (3) مواقف تصرفت إزاءها بثقة عالية بالذات، وأخرى بثقة متدنية:

أمر تجعلني أشعر بعدم الثقة بالذات	أمر تجعلني أشعر بالثقة بالذات
.1	.1
.2	.2
.3	.3

الجلسة الثامنة الاتصال

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

- اكساب المشاركين مهارة الاتصال الناجح (اللفظي وغير اللفظي)، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية تفاعلية مع الآخرين.

الأهداف الخاصة :

- التعرف على مفهوم الاتصال الفعال.

- التعرف على عناصر الاتصال ودور كل منها في تنظيم عملية الاتصال.

الفنيات المستخدمة :

فنية التركيز، المحاضرة، المناقشة، الحوار السقراطي.

الأدوات المستخدمة:

أقلام، أوراق، لوح.

الإجراءات والأنشطة :

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

- في بداية الجلسة ترحب الباحثة بالمشاركات، وتشكرهن على الحضور والالتزام بالموعد المحدد. ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع المشاركات.

إجراء (2):

محاضرة عن الاتصال وأهميته : (15) دقيقة

- تقوم الباحثة بالتعريف بماهية الاتصال ووسائله وقنواته وأهميته. ثم تعمل على تبصير المشاركات بأهمية التواصل الاجتماعي وأنه أساس الحياة المليئة بالمعاني

الجيدة. فالإتصال هو العملية التي يتم بها نقل المعلومات والمعاني والأفكار من شخص إلى آخر أو آخرين بصورة تحقق الأهداف المنشودة في أي جماعة من الناس ذات نشاط اجتماعي.

بمعنى آخر ان عملية الإتصال في أبسط صورها هي نقل فكرة أو معلومات ومعان (رسالة) من شخص (مرسل) إلى شخص (مستقبل) عن طريق معين (قناة اتصال) تختلف باختلاف المواقف. وتنتقل الرسالة عبر قناة الإتصال على شكل رموز مفهومة ومتفق عليها بين المرسل والمستقبل أو رموز شائعة في المجتمع أو الحضارة التي تتضمنها. وتتضمن عملية الإتصال من عناصر هي: المرسل، وترجمة الرسالة في صورة مفهومة، والرسالة، ووسيلة الإتصال المستخدمة، فهم الشخص المستقبل للرسالة، وإرجاع المعلومات.

• ثم تتطرق الباحثة توضيح أهمية الإتصال الناجح للمشاركات، وهي كما يلي:

- نجاح الإنسان في عمله مرهون بقدرته على الإتصال.
- إنّ طريقة التعبير عن فكرة معينة لا تقل أهمية عن الفكرة نفسها.
- تتضمن كثير من مهارات الإتصال آداباً شرعية واجتماعية.
- تهئ عمليات الإتصال الفعال بيئة محفزة للنجاح في المؤسسة التعليمية.
- تضمن الاستخدام الأمثل لمهارات فن الإتصال تأثيراً أعمق وأطول.

• تقوم الباحثة بتوضيح الوسائل غير اللفظية للمشاركات وهي التي يتم بواسطتها تبادل المعلومات بين المتصل والمتصل به عن طريق الإشارات أو الإيماءات والسلوك (تعبيرات الوجه وحركة العينين واليدين وطريقة الجلوس... الخ)، وهو ما يسمى لغة الجسم **body language**، وقد تكون هذه التلميحات مقصودة (إرادية) أو غير مقصودة (لا إرادية) من مصدر الإتصال، ويختلف فهم الرسائل غير اللفظية بسبب اختلاف الثقافات داخل المنظمة وداخل المجتمع أيضاً.

نشاط(1): ملاحظتك (10) دقيقة

هدف النشاط: تدوين ملاحظات المشاركات بواسطة وسائل الاتصال غير اللفظية.

إجراءات النشاط:

- تقوم الباحثة بعرض فيديو عن مشاهد من فيلم، ثم تطلب من المشاركات بالانتباه الواعي للغة أجسام في مشاهد الفيلم مع إخفاء الصوت كلياً اثناء عرض المشاهد، وتدوين

بعض الملاحظات عن لغة أجسام الناس المحبوبين والمحترمين والمسموعين:

- ثم تسال المشاركات الأسئلة السقراطية التالية: (5) دقيقة

- كيف يقفون أو يجلسون؟
- ما نوع التعابير التي يملكون؟
- ماذا تفعل أيديهم، وأقدامهم؟
- ما نوع النظرات التي يملكونها؟
- ما هي الوسائل غير الشفوية التي يمتلكونها؟
- هل يتصرفون بعكس لغة أجسادهم الإيجابية وهل هذا يؤثر عليهم؟

إجراء(4):

معوقات الاتصال (7.5) دقيقة

تقوم الباحثة باستعراض معوقات الاتصال للمشاركات من أجل تجنبها اثناء القيام بعملية الاتصال مع الآخرين، وتحدث هذه المعوقات نتيجة لعوامل عديدة ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- عدم انتباه مستقبل الرسالة إلى محتوياتها.
- عدم وجود فهم دقيق للمقصود من الرسالة من الطرفين (المرسل إليه أو المصدر).
- استخدام كلمات في الرسالة لها دلالات مختلفة لأشخاص مختلفين أو لها أكثر من معنى.

إجراء(4):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة

- تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة بتلخيص أهم مدار بها حول وسائل الاتصال اللفظي ووسائل الاتصال غير اللفظي.

إجراء (5):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات.

الواجب المنزلي:

اكتبي ما تودين القيام به لتعديل أو تقوية أو تغيير عادة في كل مما يلي:

1. عادة اتصال الصوت.
2. عادة في الاتصال البصري.
3. عادة في ملامح وتعابير الوجه.

الجلسة التاسعة التفاؤل

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- إدراك المشاركات بأهمية التفاؤل في حياتهن.

الأهداف الخاصة :

- تعريف المشاركات بضرورة التحلي بالتفاؤل.

- تدريب المشاركات على التفاؤل في مواقف الحياة المختلفة.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة، قصة رمزية، ورقة عمل.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، جهاز عرض البيانات.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

• الترحيب بالمشاركات والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن، ومناقشة الواجب

المنزلي، وتلخيص ماتم مناقشته بالجلسة السابقة.

إجراء(2):

محاضرة عن معنى التفاؤل. (15) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتعريف معنى التفاؤل للمشاركات على أنه الإقبال على الحياة

بإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع

حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة. (Carver, & Scherier,2003)

أو أنه صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر الخير، ويستمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً وأحسن حالاً(مخيمر وعبد المعطي،2000).

وقد أكد القرآن الكريم في أكثر من آية على التفاؤل، فمن الآيات قوله تعالى (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (سورة الانشراح : 5-6)، وقوله (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (سورة البقرة : 185) وقوله (وَنُيَسِّرْكَ لِلْيُسْرَى) (سورة الأعلى : 8)، أي إن كل شدة أو عسر معها يسر وفرج يهيؤه الله تبارك وتعالى للإنسان العاقل الأمل العامل، وللعلماء قاعدة في هذا هي (إن المشقة تجلب التيسير)

وقوله: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (سورة الزمر : 53) ولا بد من لزوم الصبر لتحمل مشاق الحياة عند الشدائد بنفس راضية، تقلل من احتمالات التوتر والشعور باليأس.

و كان النبي صلى الله عليه وسلم يتفائل، كما جاء في الأثر حيث قيل «كان النبي صلى الله عليه وسلم يتفائل ولا يتطير، وكان يحب أن يسمع: يا راشد يا رجيح! وقال صلى الله عليه وسلم: «لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح والقرآن الكريم يهدي الإنسان إلى التوافق، وينعم عليه بالأمن الداخلي ويصلح قلبه فيمسح عنه القلق والتشاؤم ؛ لأنه يحدد له الهدف من الحياة، فلا يشعر بالفراغ الذاتي الناتج من انقطاع الطموحات وعدم وجود هدف معين يصبوا إليه ويحرك سلوكه ليحققه بعمل متجدد ومستمر نشط يجعله في اعتدال عند التعامل مع كل الأمور (لا إفراط ولا تفريط) في العمل والعلاقات فيحصل على التوافق الذاتي (عرفات،2009).

إجراء(4):

قصة رمزية. (10) دقيقة.

- تقوم الباحثة من خلال جهاز العرض بعرض قصة رمزية حول أهمية التفاؤل وحتميته في حياة الفرد، وهي كالآتي:

"توماس إديسون.. الطفل البليد"

ولد توماس أديسون سنة 1847م في مدينة ميلانو بولاية أوهايو الأمريكية ولم يتعلم في مدارسها الابتدائية إلا ثلاثة أشهر، فقد وجده ناظر المدرسة طفلاً بليداً متخلفاً عقلياً ! فتم طرده من المدرسة ولم يسمح له بمواصلة الدراسة فيها!!! .

إنّ هذا الطفل البليد الذي حكم عليه التفكير المدرسي بالبلادة والعجز والتخلف قد سجل (1093) براءة اختراع وما زال هذا الرقم القياسي المسجل لدى مكتب براءات الاختراع في الولايات المتحدة الأمريكية.

حين حرّمته المدرسة من مواصلة التعليم، أدركت أمه أن حكم المدرسة على ابنها كان حكماً جائراً وخاطئاً فعلمته بالمنزل فأظهر شغفاً شديداً بالمعرفة وأبدى نضجاً واضحاً مبكراً، أديسون كان أكثر نضجاً وأنفذ بصيرة من المدرسة بمديرها ومعلميها الذين ضاقوا بكثرة أسئلته فاستنتجوا بأن كثرة الأسئلة دليل على قصور الفهم وأنها برهان على الغباء، رغم أن العكس هو الصحيح فكثرة الأسئلة تدل على يقظة العقل واستقلال التفكير.

ولقد كادت تجاربه في مجال الكيمياء أن تذهب بحياته، فقد اشتعل المختبر وهو غارق فيه وكادت النيران أن تلتهمه وانتهت هذه الواقعة بإصابته بشيء من الصمم. كان اختراع الحاكي (المسجل) هو أول اختراع يحصل على براءة اختراعه، وقد باعه بمبلغ أربعين ألف دولار وهو مبلغ ضخم في ذلك الوقت؛ وبذلك ودع أيام الجوع واستغنى عن النوم في الأمكنة الخلفية القذرة، واستطاع أن يتفرغ للاختراع وأن ينشئ معملًا كبيراً في نيويورك، كان فاتحة المعامل والمختبرات للشركات والمصانع في العالم.

وكان جراهام بل قد توصل إلى إمكانية نقل الكلام بواسطة التيار الكهربائي، لكنه لم يتمكن من اختراع جهاز يتمكن من تحويل هذا الاكتشاف المهم إلى هاتف يتيح

الاستخدام على نطاق تجاري فطلبت شركة (وسترن يونيون) من أديسون أن يحاول صناعة هاتف قابل للاستعمال العام، وبعد بضعة أشهر تمكن أديسون من تسجيل هذا الاختراع وباعه إلى الشركة المذكورة بمبلغ مائة ألف دولار، وكانت الشركة تريد أن تدفع له المبلغ كاملاً مرة واحدة، لكنه طلب منها أن تدفع له القيمة أقساطاً موزعة على سبعة عشر عاماً؛ ليضمن راحة البال خلال هذه السنوات لأنه خشي أن يغامر بالمبلغ في مشاريع خاسرة، كما أنه أراد أن يؤمن مستقبله بهذه الطريقة.

ورغم أنه سجل أكثر من ألف اختراع وهو رقم قياسي، لم يسجله أحد قبله ولا بعده، إلا أن الفتح الأكبر كان اختراعه المصباح الكهربائي وإقدامه على إنشاء محطة لتوليد الكهرباء وإقامة شبكة لتوزيعه على المنازل والمحلات، فلقد كان الناس في كل الدنيا منذ وجودهم على هذه الأرض يعيشون ليلاً في ظلام حالك وبهذا الاختراع تحولت المدن والبيوت والمحلات إلى أنوار ساطعة.

كان توماس أديسون سابقاً لعصره لذلك لقي الكثير من السخرية حين أعلن بداية عصر الكهرباء وانتهاء عصر الأتاريك والسرچ والظلام.

إن قصة توماس أديسون تعتبر من أروع قصص العصامية والكفاح، وفيها دروس باهرة ودلالات كبيرة تبرهن على أن الإنسان النبیه إذا توقد اهتمامه؛ فإنه قادر على تعليم نفسه بنفسه، والوصول إلى أرفع الذرى في العلم والابتكار.

وقد فسر أديسون سر نجاحه (بأن اثنين بالمائة منه وحي وإلهام وثمانين وتسعين بالمائة جهد واجتهاد) لذا استحق أن يسجل اسمه كأحد أبرز الخالدين في التاريخ فقط؛ لأنه لم يستسلم لليأس يوماً! .

ولم ينزو بكل تشاؤم في دهاليز الظلام؛ ليبتعد عن أعين الفضوليين التي كانت تنقرس بشكل رأسه الغريب، ولم يتوقف طويلاً عند نعتهم له بالمتخلف البليد. ولأنه تحدى اليأس فقد استحق ما وصل إليه بجدارة.

*فهل نتعلم شيئاً من قصة هذا المخترع الذي لم يحن رأسه لأعاصير اليأس القاتلة رغم اشتداد رياحها في سماء حياته أحياناً كثيرة (العضيدان، 2017).

نشاط(1): لماذا؟ والأسئلة السقراطية. (10) دقيقة.

هدف النشاط: التعرف على حيز التفاؤل في تفكير المشاركين.

إجراءات النشاط:

• تستعرض الباحثة أشهر أقوال توماس على أسماع المشاركات، ثم تطلب من كل

واحدة اختيار ما يناسبها من تلك الآراء بناءً على وجهة نظرها حول التفاؤل،

وهذه الآراء كالاتي:

- أنا لم أفشل، أنا ببساطة وجدت 10000 حلاً لا يعمل.

- إذا فعلنا كل شيء يمكن أن نقوم به، سوف تُفاجئ.

- العديد من حالات الفشل في الحياة هم الناس الذين لم يدركوا مدى قريهم من النجاح عندما تخلو.

- لو أننا فعلنا ما نحن قادرين على فعله لصعقنا أنفسنا.

- دائماً هناك طريقة أفضل.

- تحلّ بالإيمان، كن شجاعاً، وانطلق.

- الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء.

- الأهم من أن تتقدم بسرعة هو أن تتقدم في الاتجاه الصحيح.

- لست أشعر ببرود المهمة، لأن كل محاولة خاطئة أتخلى عنها هي خطوة تقودني للأمام.

- أفضل التفكير يكون في العزلة، أسوأه ما يكون في الزحام.

- أنا لم أفعل أي شيء عن طريق الصدفة، ولا أي من اختراعاتي جاءت عن طريق الصدفة، بل جاءت عن طريق العمل.

- فقط لأن شيئاً لا يفعل ما تنتظره منه لا يعني أنه غير مجدى.

- لدى اصدقاء لا اود ان استبدل صداقتهم بملوك العالم.

- قيمة الفكرة تعتمد على استعمالها.

• ثم تقوم الباحثة بمعرفة اختيارات المشاركات، وتطرح عليهم الأسئلة التالية:

1. مالذي جعلك تختارين تلك الآراء؟
2. هل وجدت صعوبة في اختيارك للآراء؟
3. هل تشابهت آراء توماس بما لديك من آراء؟
4. كيف تجدين تلك الآراء، وكم تعطين من (1-10) بتطبيق الفعلي لتلك الآراء؟

• ثم تناقش الباحثة إجابات المشاركات، وتوجههن نحو الأخذ بتلك الآراء أن وجدن بها إيجابيات.

إجراء: (5)

ورقة عمل. (10) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع ورقة عمل على المشاركات تتضمن ما يلي:
في العمود الأيمن من الجدول الآتي ضع قائمة بالكلمات التي تستخدمها وتبعث على التناؤم، ثم استبدالها في العمود الأيسر بأخرى إيجابية تبعث على التناؤل.

كلمات تبعث على التناؤل	كلمات تبعث على التناؤم

- ثم تقوم الباحثة بمناقشة إجابات المشاركات من خلال ما كتبن في ورقة العمل.

إجراء(6):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- في نهاية الجلسة، تقوم الباحثة بتقديم ملخص مبسط عما دار في الجلسة الإرشادية، ومن ثم توجه شكرها للمشاركات على حسن تفاعلهن ومشاركتهن بفاعلية طوال الجلسة.

إجراء(7):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

- تطلب الباحثة من المشاركات تعبئة استمارة تقييم الجلسة.

الواجب المنزلي:

عبري عن موقف شعرت فيه بالتفاؤل وتعتقدين أنه أثر على حياتك

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

الجلسة العاشرة الإسناد الاجتماعي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- تعريف المشاركات على مفهوم التفاعل الاجتماعي.

الأهداف الخاصة:

- تكوين أفكار إيجابية جديدة عن الآخرين لدى المشاركات.

- مساعدة المشاركات على تحقيق الامن والاستقرار الذاتي وزيادة الثقة بالآخرين.

الفنيات المستخدمة:

الحوار السقراطي، قصة عن فن التعامل، المحاوره، الشبكة العلاجية.

الأدوات المستخدمة:

أوراق، أقلام، ألوان، جهاز عرض البيانات (Data Show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات، والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن، ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي.

إجراء(2):

مقدمة عن مفهوم الإسناد الاجتماعي. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الإسناد الاجتماعي ودوره الهام في تحقيق الصحة النفسية والجسمية للفرد. فهو مصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه (صقر، 2001)، وهو تلك المساعدات

التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتعمل على رعايته صحياً ومادياً وعاطفياً واجتماعياً، لكي يكون قادر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه والآخرين(عبد المتعال، 2001).

نشاط (1): نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية (20) دقيقة

هدف النشاط:

- تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن.
- تتعرف المشاركات على المنظور الشامل للعلاقات الاجتماعية.
- تكتسب المشاركات مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين.

إجراءات النشاط:

- تقوم الباحثة بتوزيع أوراق الرسم والأقلام والألوان على المشاركات وتطلب منهن أن يعبرن عن علاقاتهن الاجتماعية، وعن الشبكة العلاجية والإسناد الاجتماعي عن طريق رسم دائرة العلاقات الاجتماعية.
 - ثم تقوم بإعطاء المشاركات رموز لمساعدتهن في الرسم.
- مثال(1): علاقة حميمة باللون الأحمر، علاقة ضعيفة باللون الأزرق، علاقة منقطعة باللون الأصفر.
- والآن بعد ما نظرت إلى دائرة علاقاتك الاجتماعية وحددت الأشخاص الذين ينضمون لهذه
- الدائرة سنناقش معاً، لنصل إلى معرفة مايلي:
1. لماذا يوجد في حياتنا بعض الأشخاص الذين لا نود التعامل معهم؟
 2. لماذا اخترت هؤلاء الناس كإسناد اجتماعي لك؟
- ثم تقوم الباحثة بمناقشة نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية مع المشاركات.

نشاط(2): (فن التعامل مع الناس) (20) دقيقة.

هدف النشاط: كيف تجعلين لنفسك إسناد اجتماعي من خلال فهمك لنفسك.

إجراءات النشاط:

- تقوم الباحثة بعرض فيلم قصير عن فن التعامل مع الآخرين، والذين يتيح فيما بعد شبكة من العلاقات الاجتماعية المطلوبة المبنية على أسس صحيحة، وتعمل على توضيح ما يلي من خلال الأسئلة السقراطية:
 1. العلاقات الجيدة تعني تفاهم، تعاون، تجاوب، تسامح، انسجام.
 2. كي تفهم الناس إفهم نفسك أولاً:
 - ماذا تريد؟
 - بماذا تهتم؟
 - ما الذي يرضيك؟
 - ما الذي يغضبك؟
 - متى تقول نعم ومتى تقول لا؟
 3. المداخل السهلة إلى القلوب والعقول.
 4. مهارات التحدث والإقناع.
 5. فن الانتقاد.
 6. تبني شعار أنت أنا.
- بعد أن تجمع الباحثة إجابات المشاركات، تتم مناقشة تلك الإجابات بشكل جماعي لتكوين شبكة اجتماعية قادرة على أن تكون اسناداً اجتماعياً للمشاركات إذا ما دعت الضرورة للطلب المساعدة.

إجراء(4):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتلخيص ما تم مناقشته خلال الجلسة، وتشكر المشاركات على الحضور والالتزام، وتؤكد على حل الواجب المنزلي.

إجراء: (5)

استمارة تقييم الجلسة. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات.

الواجب المنزلي:

اذكري موقف لجأتي به إلى إحدى الصديقات لطلب المساعدة.

الجلسة الحادي عشر المسؤولية الاجتماعية

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

- تعريف المشاركات بمفهوم المسؤولية الاجتماعية.

الأهداف الخاصة :

- تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركات.
- تنمية تقبل الآخرين وحب الخير لدى المشاركات.
- ادراك المشاركات السلوك الاجتماعي المتمثل بمشاعر الناس ومعتقداتهم وأغراضهم.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة البسيطة، والمناقشة الجماعية، الإرشاد الديني، تعديل الاتجاهات.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، جهاز عرض البيانات (Data show)، مقص، لاصق، أوراق.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتشكرهن على الحضور والالتزام بالموعد المحدد، ثم تتطرق إلى مناقشة الواجب المنزلي.

إجراء(2):

محاضرة مبسطة عن المسؤولية الاجتماعية. (15) دقيقة

- تشرح الباحثة للمشاركات مفهوم المسؤولية الاجتماعية بأنها "إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال واستعدادات لتحمل نتائج سلوكه " (بدوي،).
 - ثم توضح الباحثة المسؤولية في إطار الدين وذلك من خلال ذكر أركان المسؤولية الاجتماعية في الإسلام، وهي ما يلي:
 - الرعاية : حيث أن كل عضو في الجماعة له نصيبه من الرعاية في كل عمل يعمل.
 - الهداية : وهي فهم الفرد للمغزى الاجتماعي لأفعاله، وهي دعوة نصح ومسؤولية أمر بالمعروف ونهي عن المنكر.
 - الإتيان : بذل الشخص قصارى جهده في أي عمل يكلف به لتحسينه وإخراجه على أكمل وجه.
 - تطلب الباحثة من المشاركات التأمل بالنصوص التالية :
 - قال تعالى "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ۗ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ" (المائدة: 2).
 - وقال تعالى "وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (الحج: 77).
 - وقول النبي عليه الصلاة والسلام "كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته "
 - ويقول عليه الصلاة والسلام "خير الناس أنفعهم للناس".
 - بعد تأمل المشاركات للنصوص السابقة تبدأ الباحثة بمناقشة المشاركات والتدرج معهن لاستخراج المراد من النصوص، حتى جمع المشاركات على أنّ النصوص جميعها تحث على المسؤولية الاجتماعية.
 - ثم تعرف الباحثة المسؤولية بأنها " استشعار الفرد لنتائج سلوكه، وتحمل نتائج ذلك السلوك وما يترتب عليه من تبعات سواء بالإثابة أو العقاب، تجاه ذاته وأسرته وأصدقائه والجماعات التي ينتمي إليها ووطنه ومجتمعه ودينه "
 - بعد أن قامت الباحثة بوضع تعريف للمسؤولية الاجتماعية، تطلب من المشاركات أن يتأملن بالتعريف ويستنتجن أهم مظاهر المسؤولية الاجتماعية.
- نشاط (1): مظاهر المسؤولية : (10) دقيقة**

هدف النشاط: توضيح أهم أنواع المسؤولية للمشاركات.
إجراءات النشاط:

- تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات الى مجموعات وتطلب منهن أن يحددن أهم أنواع المسؤولية الاجتماعية.
- بعدها 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:
 1. مسؤولية الفرد تجاه الذات.
 2. شعور الفرد ووعيه بمسؤوليته نحو ذاته.
 3. مسؤولية الفرد تجاه أسرته.
 4. مسؤولية الفرد تجاه الحي والجيران والزملاء.
 5. إحساس الفرد ووعيه وممارسته لمسؤولياته تجاه الحي الذي يسكن فيه، وتجاه زملائه.
 6. مسؤولية الفرد تجاه الوطن: غيرة الفرد وإحساسه والتزامه الخلقى والسلوكى نحو وطنه و سمعته ومكانته.

إجراء (3):

خطوات تعلم المسؤولية: (10) دقيقة

- تقوم الباحثة بتحديد خطوات تعلم المسؤولية ومناقشتها مع المشاركات:
 1. تحديد حاجة الآخرين.
 2. كيفية تقديم المعونة في ضوء الإمكانيات المتاحة.
 3. مساعدة الجماعة لمواجهة مشكلاتهم.
 4. المشاركة الفعالة في النشاطات الجماعية وفق قيم ومعايير الجماعة.

• تقوم الباحثة بتقديم انموذجا لمسؤولية سلوكية على شكل سؤال وهو (فتحت دورة تتيح لخريجها مزاوله مهنة معينة،، علماً أنّ المقربات من الصديقات والجيران والأقارب يرغبون الاشتراك بها، ثلاثة نساء من جيرانك لم يسمعن بالبلاغ، ماذا تفعلين؟

- أحاول إبلاغهن بأقرب وقت.

- أرفض إبلاغهن ولايهمني حضورهن.

- أناقش نفسي وبعدها أفكر في إبلاغهن..... الخ.

• تستمع الباحثة إلى اجابات المشاركات المتباينة ويتم مناقشتها مع تقديم

التعزيز الاجتماعي.

نشاط (2): البطاقات المسؤولة والبطاقات غير المسؤولة . (10) دقيقة

هدف النشاط: توعية المشاركات بتحمل المسؤولية.

إجراءات النشاط:

• تقوم الباحثة بنشاط بطاقة السلوكيات المسؤولة والسلوكيات غير المسؤولة حيث توزع ورقة صغيرة على المشاركات بعد تقسيمهم إلى مجموعتين، وتطلب منهن أن يكتبن وجهة نظرهن في أنفسهن وفي وضعهن الحالي، ذلك لتدريب المشاركات على اختيار السلوكيات المسؤولة من خلال تمرين المسؤولية.

- يحتاج هذا التمرين إلى بطاقات كتب عليها سلوكيات مسؤولة، وأخرى كتب عليها سلوكيات غير مسؤولة، ويحتاج أيضاً إلى سبورتين مكتوب على كل واحدة (تدني المسؤولية الاجتماعية - زيادة المسؤولية الاجتماعية).

• تطلب الباحثة من الفريقين قص الأوراق، وتمييز السلوكيات المسؤولة من

السلوكيات غير المسؤولة والصاقها على اللوح.

تكتسب النقاط لكلا الفريقين على النحو التالي:

- عدد البطاقات الملتصقة.

- صحة تصنيف الاجابات.

بطاقات المسؤولية الاجتماعية

الاستخفاف بالآخرين والتمسك بالحق الشخصي	أخذ أموال الآخرين دون علم
تقديم مصلحة الجماعة	تقديم المصلحة الشخصية
العمل الفردي ممتع أكثر	اهتم بكل ما يتعلق بابنائي
عدم الاكتراث لمشكلات الآخرين	التزام القوانين
تأجيل الأعمال الآنية	عنوة دون الاهتمام بحقوق الآخرين في أسبقية الانتظار
أخترق طوابير الانتظار	العمل المتقن

إجراء (4):

الانتهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة بشكل سريع وكتابتها على اللوح.

إجراء(5):

تقييم الجلسة. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

اكتبني إجراء تودين القيام به، ثم اشرح باختصار المسؤوليات المترتبة على ذلك الإجراء.

الجلسة الثاني عشر

خفض المعاناة

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

- تعريف المشاركات على حتمية المعاناة وكيفية التعامل معها.

الأهداف الخاصة :

- تعليم المشاركات أساليب جديدة للتعامل مع المواقف المؤلمة.
- إدراك المشاركات أهمية تصحيح الأفكار في خفض المعاناة.
- تدريب المشاركات على المرونة في ردود الأفعال المتخذة تجاه الأحداث الضاغطة.

الفنيات المستخدمة:

الحوار السقراطي، فنية تحسين الذات التعويضي، فنية تعديل الاتجاهات، البحث عن المعنى الإيجابي للحياة.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام، أوراق، ألوان، جهاز عرض البيانات (Data show) .

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الالتزام بموعد الجلسة، ومن ثم مناقشة المشاركات بالواجب المنزلي.

إجراء(2):

محاضرة عن حتمية المعاناة (10) دقيقة.

• تقوم الباحثة بإعطاء محاضرة مبسطة للمشاركات عن حتمية المعاناة، وأن كل إنسان معرض للألم في هذه الحياة. ثم تقول أن الإنسان لديه حرية الاختيار، وأنه مسؤول عن هذه الاختيارات التي يراها مناسبة. لذا عليه أن يكون موفقاً تجاه هذه العوامل والظروف. وكيف يستطيع أن يجد معنى للحياة على الرغم من المعاناة وكيف نستطيع أن نجد المعنى في أحلك الظروف أو عند مواجهتنا لقدر محتوم غير قابل للتغيير. ويقول فرانكل معقّباً على حتمية المعاناة:

المعاناة سمة أساسية مميزة للحياة؛ فلا توجد حياة خالية من المعاناة، ولا يوجد فرد لم يعان من الصدمات الانفعالية ومن الظلم أو الأذى أو من الإحباطات أو الصعوبات المادية أو الجسدية، أو الحزن والأسف لذا يجب أن يسمو الفرد بنفسه ويحول المأساة الشخصية إلى إنجاز أو انتصار.

أما حتمية الموت فينظر فرانكل للموت نظرة إيجابية على أنه الشيء الوحيد المؤكد والحقيقة العامة للحياة ولا يمكن تجنبه، وحيث إن الموت هو النهاية فإنه يمكن أن يكون حافز للحياة.

فلو كنا مخلدين فسوف نجد تبريراً لتأجيل كل شيء وأي شيء ولن يوجد شيء نتم عمله اليوم لأننا سنؤجله للغد أو الأسبوع القادم أو العام القادم ... ومن ناحية ثانية فلنكون حياتنا محددة فإننا نحاول بذل الجهد وعمل أفضل ما يمكننا عمله من أجل تخليد ذكranنا، فليس طول الحياة هو الذي يعطيها المعنى والقيمة، فنحن لا نحكم على السيرة الذاتية من طولها ولكن من ثرائها.

إجراء (2) : الحوار السقراطي (10) دقيقة.

• توزع الباحثة على المشاركات بطاقات وكل بطاقة تحمل سؤالاً معيناً وهذه الأسئلة هي:

1. هل تخافين من الفشل؟
2. هل أنت ممن يبوخون أنفسهم عندما ترتكب الأخطاء؟
3. كيف تتظنين لنفسك من خلال ما مر بك من خبرات مزعجة؟

4. هل من الصواب أن يلوم الإنسان نفسه على أخطاء ارتكبتها؟

- ثم تطلب الباحثة من المشاركات قراءة السؤال بصوت عالي أمام بقية المشاركات ثم الإجابة عليها، وبعد كل إجابة تقوم الباحثة بمناقشتها مع بقية المشاركات.

إجراء(3):

قصة رمزية (10) دقيقة.

حبوب الخردل

- تقوم الباحثة بسرد قصة رمزية لنماذج وحالات معينة، حيث تروي قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر، فمثلاً قصة حبوب الخردل، التي توضح معنى ارتباط الحياة الإنسانية بالمعاناة، حيث ولدت الهندية جوتا طفلاً، لكنه مرض ومات، فشعرت بالحزن والأسى، وحملت جثمانه وجابت به أنحاء المدينة، فسخر الناس منها، فلجأت إلى أحد الحكماء، والذي أخبرها أن الدواء الوحيد هو أن تحضر حفنة من حبوب الخردل من أي منزل بالمدينة لا يكون أحد من أهله قد مرض أو عانى أو مات، فجابت المدينة من بيت إلى بيت، إلا أنها لم تتجح في العثور على منزل لم يعانى فيه أحد أو يموت، من هنا أدركت أن أبنها لم يكن الوحيد الذي مرض ومات، وأنها لم تكن الوحيدة التي عانت، وأن المعاناة قانون سائد بين بنى البشر.

- ثم تقوم الباحثة بمناقشة المشاركات في ما تضمنته المحاضرة، ومضمون القصة التي تم سردها بهدف التعرف على المعنى الكامن لكل حالة.

نشاط (1):

المسرحية الذاتية (15) دقيقة

هدف النشاط: جعل المعاناة سبباً في التقدم

إجراءات النشاط:

- يطلب الباحثة من المشاركات كتابة حَدَثٍ سلبي من الأحداث الأليمة والمعاناة التي مروا بها، وحَدَثٍ إيجابي بالمقابل.

- وتطلب من كل مشاركة قراءة موقفه السلبي والإيجابي، مع توضيح مدى تعميق حب الحياة لديها خلال الموقفين.
- ثم تطلب بعد ذلك من المشاركات أن يجعلن المواقف الاليمة والمعاناة سبباً في التقدم نحو الأمام والمضي في إيجاد معنى للحياة.

إجراء: (4)

التلخيص والإنهاء: (5) دقيقة

- تلخص الباحثة في نهاية الجلسة أهم الأفكار التي دارت في الجلسة، وتنتهي على جهود المشاركات وحسن تفاعلهن في الجلسة، ثم تذكر بموعد الجلسة القادمة.

إجراء(5):

تقييم الجلسة (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أذكرني قصة أو موقف اليم من حياة أناس تعرفينهم وحوليه إلى انتصار وإنجاز.

الجلسة الثالثة عشر التخطيط للمستقبل

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- قدرة المشاركات على التخطيط للمستقبل بشكل إيجابي.

الأهداف الخاصة:

- تدريب المشاركات على التخطيط للمستقبل.

- تدريب المشاركات على أهمية وضع الأهداف وكيفيةها.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الحوار السقراطي.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام، جهاز عرض البيانات (Data show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1): الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات، والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن، ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي.

إجراء (2) :

مقدمة عن التخطيط للمستقبل ووضع الأهداف. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم التخطيط للمستقبل حيث تعرفه بأنها الحياة أو الواقع التي يرغب الشخص في الوصول إليها، ذلك بتحفيز تفكيره في حياته والأمور التي يريدها، والتي تعطي لحياته معنى، ووضح أهمية الهدف في حياتنا. وفرقت الباحثة بين من يضع هدف في حياته وعديم الأهداف، بأن الأول يسير في

خطى ثابتة في مسار محدد وبرؤية واضحة، بينما الثاني يسير بحسب الآخرين،
يتبعثر حسب الظروف لا يرى ماذا يريد، وكيف يريده.

إجراء(3):

فنية الحوار السقراطي (15) دقيقة

• تقوم الباحثة باستخدام فنية الحوار السقراطي وتطرح على المشاركين
الأسئلة التالية :

- ماذا يعنى المستقبل بالنسبة لك؟
- هل هناك أهدافاً مستقبلية تسعين لتحقيقها؟
- هل ترين أهدافك قابلة للتحقيق؟
- ثم تقوم الباحثة بمناقشة المشاركات في اجاباتهم والتي تبين منها شعورهن باليأس
والإحباط والاتجاه السلبي نحو المستقبل.
- ثم مناقشة المشاركات حول تطلعاتهن الشخصية والمهنية في المستقبل، وحول
تطلعاتهن في شكل حياتهن الزوجية في المستقبل.

إجراء (4) :

قصة رمزية : (10) دقيقة

"الملك والجزيرة"

منذ زمن طويل كانت هناك مدينة يحكمها ملك وكان أهل هذه المدينة يختارون
الملك بحيث يحكم فيهم سنة واحدة فقط، وبعد ذلك يرسل الملك إلى جزيرة بعيدة حيث
يكمل فيها بقية عمره ويختار الناس ملك آخر غيره وهكذا.
أنهى أحد الملوك فترة الحكم الخاصة به وألبسه الناس الملابس الغالية وأركبوه فيلاً
كبيراً وأخذوا يطوفون به في أنحاء المدينة قائلين له وداعاً... وكانت هذه اللحظة من
أصعب لحظات الحزن والألم على الملك وجميع من كان قبله. ثم بعد ذلك وضعوه في
السفينة التي قامت بنقله إلى الجزيرة البعيدة حيث يكمل فيها بقية عمره.

ورجعت السفينة إلى المدينة... وفي طريق العودة اكتشفوا إحدى السفن التي غرقت منذ وقت قريب ورأوا شاباً متعلقاً بقطعة من الخشب عائمة على الماء فألقوه وأخذوه إلى بلدتهم وطلبوا منه أن يكون ملكاً عليهم لمدة سنة واحدة ولكنه رفض في البداية ثم وافق بعد ذلك.

وأخبره الناس على التعليمات التي تسود هذه المدينة وأنه بعد مرور 12 شهراً سوف يحمل إلى تلك الجزيرة التي تركوا فيها ذلك الملك الأخير. بعد ثلاث أيام من تولي الشاب للعرش في هذه المدينة سأل الوزراء هل يمكن أن يرى هذه الجزيرة حيث أرسل إليها جميع الملوك السابقين ووافق الوزراء وأخذوه إلى الجزير ورآها وقد غطت بالغابات الكثيفة وسمع صوت الحيوانات الشريرة وهي تتطلق في أنحاء الجزيرة. نزل الملك إلى الجزيرة وهناك وجد جنث الملوك السابقين ملقاة على الأرض وفهم الملك القصة بأنه مالبث أن ترك الملوك السابقون في الجزيرة أتت إليهم الحيوانات المتوحشة وسارعت بقتلهم والتهامهم... عندئذ عاد الملك إلى مدينته وجمع 100 عامل أقوياء وأخذهم إلى الجزيرة وأمرهم بتنظيف الغابة وإزالة جنث الحيوانات والملوك السابقين وإزالة قطع الأشجار الصغيرة وكان يزور الجزيرة مرة في الشهر ليطلع على سير العمل وكان العمل يتقدم بخطوات سريعة فبعد مرور شهر واحد أزيلت الحيوانات والعديد من الأشجار الكثيفة. وعند مرور الشهر الثاني كانت الجزيرة قد أصبحت نظيفة تماماً. ثم أمر الملك العمال بزرع الحقائق في جميع أنحاء الجزيرة وقام بتربية بعض الحيوانات المفيدة مثل الدجاج والبط والماعز والبقر... الخ. ومع بداية الشهر الثالث أمر العمال ببناء بيت كبير ومرسى للسفن.

وبمرور الوقت تحولت الجزيرة إلى مكان جميل وقد كان الملك ذكياً فكان يلبس الملابس البسيطة وينفق القليل على حياته في المدينة في مقابل أنه كان يكرس أمواله التي وهبت له في إعمار هذه الجزيرة.

وبعد مرور 9 أشهر جمع الملك الوزراء قائلاً أنه يعلم أن الذهاب للجزيرة يتم بعد مرور 12 شهر من بداية حكمه. ولكنه يود الذهاب إلى الجزيرة الآن.... ولكن الوزراء رفضوا قائلين حسب التعليمات لا بد أن تنتظر 3 شهور أخرى ثم بعد ذلك تذهب للجزيرة.

مرت الثلاثة شهور واكتملت السنة وجاء دور الملك لينتقل إلى الجزيرة ألبسه الناس الثياب الفاخرة ووضعوه على الفيل الكبير قائلين له وداعاً أيها الملك. ولكن الملك على غير عادة الملوك السابقين كان يضحك ويبتسم وسأله الناس عن ذلك فأجاب بأن الحكماء يقولون " عندما تولد طفلاً في هذه الدنيا تبكي بينما جميع من حولك يضحكون فعش في هذه الدنيا واعمل ما تراه مناسباً حتى يأتيتك الموت وعندئذ تضحك بينما جميع من حولك يبكون " فبينما الملوك السابقين كانوا منشغلين بمتعة أنفسهم أثناء فترة الملك والحكم كنت أنا مشغولاً بالتفكير في المستقبل وخططت لذلك وقمت بإصلاح وتعمير الجزيرة وأصبحت جنة صغيرة يمكن أن أعيش فيها بقية حياتي بسلام.

نشاط (1) : كبسولة الأهداف.

(10) دقيقة

هدف النشاط: التخطيط للمستقبل بوضع أهداف معينة.

إجراءات النشاط:

- توزع الباحثة على المشاركات كبسولة الهدف، وهي كرة يمكن فتحها من المنتصف، وعلى المشاركات كتابة هدف واحد فيها مع جدول زمني محدد، وتطلب منهن الاحتفاظ بها حتى انتهاء الزمن الذي وضعنه لذلك الهدف، ثم فتحها ومعرفة ما إذا كن قد حققن تلك الأهداف أم لا.

إجراء(5):

حوار ومناقشة : (5) دقيقة

- توجه الباحثة سؤالاً مفتوحاً للمشاركات وتطلب منهن الإجابة عليه (تحدثي عن طموحك تجاه حياتك الزوجية والأسرية)، ثم تقوم بمناقشة إجاباتهن، وتبين لهن بأن الناس ينظرون إلى المستقبل بمنظار مشرق وبعضهن ينظرن على أنه مظلم، ثم يوجهن الباحثة إلى النظرة الإيجابية للمستقبل ونسيان الماضي وعليهن الاستفادة منها من أجل بناء المستقبل.

إجراء(6):

التلخيص والإنهاء : (5) دقيقة.

تذكر الباحثة المشاركات في نهاية الجلسة بالحكمة التي تقول " طريق ألف ميل يبدأ بخطوة".

إجراء(7):

استمارة تقييم الجلسة.(5) دقيقة

• ثم تقوم بعدها بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي تقريراً عن ما يلي:

1. الأهداف التي ترغبين في تحقيقها.
2. الخطوات التي ستبعتها.
3. الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك.

الجلسة الرابعة عشر

الإحساس بالجمال وتذوقه

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام:

- تعريف المشاركات بأهمية الإحساس بالجمال الحقيقي.

الأهداف الخاصة:

- تدريب المشاركات على كيفية التمتع بالجمال.

- إدراك المشاركات ضرورة الإحساس بالجمال الحقيقي.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة، الإرشاد الديني، قصة رمزية.

الأدوات المستخدمة:

أوراق، أقلام، لوح، صور من مجلات أو صحف، مقص، جهاز عرض البيانات (Data show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات، والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن، ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي.

محاضرة عن معنى الجمال والإحساس به (20) دقيقة.

• تقوم الباحثة بإعطاء المشاركات محاضرة عن الجمال ماهية الجمال وكيفية تذوقه من خلال التعريفات التالية:

فالاستمتاع بكل ما هو جميل في الطبيعة هو من أنجح الوسائل للارتقاء بالجانب الروحي في الإنسان، فالجمال بمعناه الواسع (الحسي والمعنوي) تغذية للوجدان فضلاً على أنه من أهم ضرورات الحياة التي لا يمكن الاستغناء عنها (قريان، 2012). والتأمل العميق في جمال الكون، والاستمتاع بآيات الجمال فيه، والتذوق الجمالي يؤدي إلى تحسين مستوى معيشة الإنسان الجمالي فيعكسه على ملبسه ومسكنه وكافة أمور حياته.

وتعرف الباحثة الجمال على أنه قيمة تجعل صاحبها يشعر بالحسن فيما يراه في الطبيعة من أشياء، فالجمال علاقة ميل بيننا وبين الأشياء التي تستحوذ على مشاعرنا بما يوجد فيها من سمات جمالية تؤدي بنا إلى إصدار حكمنا بالجمال.

ثم تتطرق الباحثة في تعريف معنى الإحساس بالجمال وتذوقه، فالإحساس الجمالي وتذوقه هو حالة وجدانية تنتج عن تفاعل الإحساس الجمالي لدي الفرد مع مظاهر الجمال في الطبيعة والاستجابة للمؤثرات الجمالية استجابة تجعل مشاعر الشخص تهتز لها وتجعله يعيش معها، ويستمتع بها، ويجعلها جزءاً من حياته، ورصيماً يزداد على مر الزمن (أبو حلوة، 2014).

فالتذوق الجمالي ما هو إلا الإحساس بالجمال في الأشياء وتقدير وفهم قيمتها المعنوية، فإننا نرى الشيء ونحسه ونستمتع به

• بعدها توضح الباحثة أهمية التذوق الجمالي في الحياة، على النحو التالي:

أ- أهميته في الاستمتاع والتسلية: للجمال أهمية كبيرة للفرد في الحياة الفكرية وإمداده بأحسن الطرق لقضاء وقت فراغه.

ب- أهميته الاجتماعية: التقدير الجمالي ضروري لاندماج الفرد في بيته والذات لا تشعر بأنها وحدة من المجموع الإنساني كله إلا إذا قدرت الجمال.

ج- أهميته الخلقية: إن التعلق بالجمال يساعد على التعلق بالخير والنفور من الشر فيكون عمل الفرد مبنياً على أساس خلقي ولكن الدوافع له جمالية في الواقع.

د- أهميته السيكلوجية: إن الحاسة الجمالية هي التي تميز الإنسان عن الحيوان ومما لا شك فيه أن تهذيب الناحية الجمالية ضروري لرقى الفرد.

هـ- أهميته التربوية: هي من أهم النواحي التي تتجه إليها التربية في الواقع حيث ترمى إلى إنماء عاطفة الجمال الكامنة بالذات.

إجراء(3):

تأملات حول الجمال في الإسلام والكون (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة باستعراض بعض الآيات والأحاديث النبوية الدالة على تذوق الجمال: إن الجمال من الغايات المقصودة في خلق الكون، فليست الضخامة والدقة وحدهما أساس قيامة، بل الجمال المتناسق والزينة التي تنظم أفراده من بين المقاصد التي قام عليها، لذلك يوجه الله سبحانه وتعالى الإنسان ليرى هذا الكون ويتذوق جماله فقد قال سبحانه وتعالى: ﴿أَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ﴾ (سورة ق : 6). ويقول الله تعالى: ﴿وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْفَقَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ (سورة النمل: 88).

وفي سنة المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام "إن الله جميل يحب الجمال، وحُبُّ إليّ من دنياكم الطيب والنساء، وجُعِلت فُرّة عيني في الصلاة، زِينوا القرآن بأصواتكم" (قربان، 2012).

فالتذوق ليس قاصراً على الشخص الذي يعمل في مجال العمل الفني، ولكن الجميع متذوقون، فكل إنسان له القدرة علي تذوق الجمال ولكن بدرجات متفاوتة ومستوي معين حسب استعدادات كل فرد

ارتقى الإسلام بالتأمل الجمالي، فلم يجعل التأمل غاية ومطلباً في ذاته، بل زاده شرفاً حين جعله وسيلة لأعظم غاية وأشرف مقصود، فتأمل جمال الصنعة الحسي والمعنوي من المنظور الإسلامي، يجعل الفرد يرتقي في مدارج الإتقان والإحسان.

نشاط(1):

تمييز الجمال. (10) دقيقة

هدف النشاط: تمكين المشاركات من تمييز الجمال الحقيقي.

إجراءات النشاط:

- تقوم الباحثة بتوزيع صور لفنانين ولشخصيات إنسانية وعلماء، ثم تطلب من كل مشاركة كتابة صفة يعتقدونها سبباً في اعتبار هذا الفنان أو الشخص الإنساني أو العالم محبوباً لدى الناس.
- ثم تطلب من المشاركات ذكر شخصيات مشهورة تتمتع بصفات، عدا الجمال الشكلي، جعلتها تبني مثلاً حياً للجمال الحقيقي للإنسان.

إجراء: (4)

قصة رمزية. (10) دقيقة

- تقوم الباحثة بعرض قصة رمزية على جهاز عرض البيانات (Data Show) تتحدث عن الجمال الحقيقي:

في إحدى الشركات، جاءت موظفة جديدة، نصف وجهها محروق، كان الموظفون قد تعجبوا من شكلها، واستغربوا من توظيفها في هذا المكان، وحاولوا أن يعرفوا السبب في ذلك الحادث المروع الذي حدث لها، بدأ زملاؤها بالاستهزاء بها والتقليد عليها، حتى أطلقوا لقب المشوهة عليها، كانت تتألم تلك الموظفة الجديدة فتجلس وحيدة تعمل لوحدها، وتأخذ زاوية مظلمة في مكتبها تجلس فيها بعيداً عن بقية الموظفين. في يوم ما كان هناك اجتماعاً طارئاً في الشركة، وجاء مسؤولون ومدراء لحضور الاجتماع، بالإضافة إلى الموظفين، قام أحد الموضوع بشرح وتوضيح توجهات الشركة وقام بعرض وشرح المشروع الذي يجري تقييمه، فلم يستطع توضيح الفكرة، ولم يبدو على المدراء الرضا عن هذا المشروع، فقامت الموظفة الجديدة بشرح فكرة المشروع بطريقة مبسطة وجميلة تتخلها المرح والدعابة، ففرح رئيس الشركة بها، وقبل المدراء بهذا الفكرة وتبنوا المشروع، فعرف الموظفون أنّ توظيفها لم يأتي بسبب شكلها، بل بسبب ذكائها وقوة شخصيتها وجمال روحها. فجاءها أحد الموظفين واعتذر منها لقبح ما تكلموا به خلفها فقالت: لا تحكم على الناس من أشكالهم، فلم يكن جمال الوجه مقياساً للجمال ابداً، فلتعرف الشخص جيداً ثم احكم فيما إذا كان جميلاً أم لا.

إجراء(5):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتلخيص ما تم مناقشته خلال الجلسة، ويشكر المشاركات على الحضور والالتزام، والتأكد من حل الواجب المنزلي.

إجراء(6):

تقييم الجلسة. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

أكتبي مقالاً بسيطاً تصفين به رأيك بالجمال

الجلسة الخامسة عشر الشعور بالسعادة

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

إدراك المشاركات معنى السعادة في الحياة.

الأهداف الخاصة :

- تنمية شعور المشاركات بالسعادة مع الذات ومع الآخرين.
- تدريب المشاركات على سبل تحقيق السعادة.
- التخلص من الأفكار والذكريات الحزينة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، البحث عن معنى للحياة، قصة رمزية.

الأدوات المستخدمة:

لوح، أقلام لوح، جهاز عرض البيانات (Data show).

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات والاطمئنان عن أحوالهن، وتلخيص ماتم مناقشته بالجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.

إجراء(2): محاضرة بسيطة عن مفهوم السعادة. (10) دقيقة.

- تبدأ الباحثة الجلسة بإعطاء المشاركات محاضرة بسيطة عن مفهوم السعادة، قائلة: يختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر، إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به، أي أنها متاحة في يد الجميع، فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها، حيث قد يرى البعض السعادة بالمال

والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح، كما من الممكن أن الفرد ذاته قد تختلف نظرتة للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله، وبشكل عام فإنّ السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه؛ إلا أنّها تُعتبر القَدَر أو الظرف المشترك بين الناس الذي يعود عليهم بالخير والمنفعة(عبد الفتاح،2014). أو أنّها الإحساس باعتدال المزاج والحالة الذاتية، ومن الجانب التأملي المعرفي فهي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا(أبو حلاوة، 2014).

إجراء(3): متطلبات السعادة (10) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتعداد متطلبات السعادة من وجهة نظر علماء الذات وهي كالتالي:

تختلف السعادة وتكثر بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية، ومن أبرز هذه المتطلبات ما يلي:

1. الاكتفاء المادي والحصول على الدخل المادي الذي يلبي الحاجات الأساسية والضرورية للفرد.
2. التحلّي بالصحة البدنية وتمام سلامتها.
3. وضع الأهداف وتحديدها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
4. شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة.
5. تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام.
6. قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية ومسببات التعاسة.

• ثم تقوم الباحثة بتوضيح وافي للمشاركات حول كل متطلب من متطلبات السعادة المذكورة، وتطلب من المشاركات الإجابة عن ورقة العمل التالية:

إجراء(4): ورقة عمل (10) دقيقة.

- توزع الباحثة على المشاركات أوراق العمل حول طرق تحقيق السعادة الزوجية وتطلب منهن الإجابة عنها بنعم أو لا، وتلك الطرق على النحو التالي:

طرق تحقيق السعادة الزوجية	نعم	لا
وجود مسافة بين الزوجين		
كسر الروتين والملل		
الابتعاد عن الغيرة الشديدة		
الاهتمام بالزوج ومنحه مزيداً من الرعاية والدلال		
الثقة المتبادلة بين الزوجين		
الحفاظ على خصوصية المشاكل وعدم السماح للآخرين بالتدخل فيها.		

(حجو، 2018).

- تقوم الباحثة بجمع إجابات المشاركات بعد التعقيب عن الإجابات بذكر مجموعة من أقوال العلماء والمشاهير والحكماء عن مفهوم السعادة، مثل:
 - إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا. "تولستي"
 - إذا كانت سعادة الإنسان مرهونة بوجود شخص معين، أو بامتلاك شيء محدد فما هي بسعادة، أما إذا عرف الإنسان كيف يقف وحده في موقف عصيب، مؤدياً ما يجب عليه من عمل بكل ما في قلبه من حب وإخلاص، فهذا الإنسان قد وجد إلى السعادة سبيلاً. "ويليام شكسبير"
 - تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطائه، لا على ما تستطيع الحصول عليه. "غاندي"

إجراء(3):

قصة رمزية. (15) دقيقة

- تقوم الباحثة بعرض قصة رمزية عن معنى السعادة الحقيقي حيث يروى أنه كان هناك زوجان منذ ستين عاماً، وعاشا بفرح وسعادة لا يوصفان. كان الرجل وزوجته منفتحين، يتشاركان كل شاردة وواردة في حياتهما الزوجية، ولم يكن هناك أي سرّ يخفيانه عن بعضهما، إلا علبة أحمية إحتفظت بها الزوجة في الخزانة، طالبةً من زوجها ألا يفتحها أو يسأل عنها.
- الزوج لم يفكر ابداً بهذه العلبة لمدة ستين عاماً، حتى تاريخ مرض زوجته، حيث أسرّ له الطبيب المعالج بأن لا أمل لها في الحياة. بينما كان الرجل يستعد للخبر السيء، أخذ علبة الأحمية إلى سرير زوجته بناءً على طلبها لكي تُريه ما في داخل العلبة. وهنا كانت المفاجأة: \$95000 ودميتان من الكروشييه. "عندما قررنا الزواج"، شرحت السيدة العجوز "جدتي أعطتني سرّ السعادة الزوجية وهي ألا نتجادل. وقالت لي أنه في كل مرة أحزن من تصرفاتك، عليّ أن أسكت وأخيظ دمية من الكروشييه."
- تأثر الزوج كثيراً... دميتان! هذا يعني أنها حزنت منه مرتين فقط لمدة ستين سنة! "حبيبتي"، بعدما تخطى عواطفه، "هذا يفسر الدميتين الموجودتين في العلبة، ولكن، من أين لك كل هذا المال؟ من أين أتى؟."
- "آه النقود؟" ردّت الزوجة: "هذه النقود هي مدخرات بيعي للدميات التي صنعتها." أردت مشاركة هذه القصة الجميلة والمؤثرة لكل ثنائي متزوج أو في طريقه الى تحقيق هذا المشروع، كي ندرك ونعي أهمية الصبر، والحوار، والحدّ من المشاكل الثنائية. إن الزواج إلترام ومثابرة في تحسين العلاقة بين مطلق أي ثنائي وعدم المواجهة ترتد إيجابياً علينا اكثر من العكس.
- صدق من قال: إذا كان الكلام من فضة... فالسكوت من ذهب.

إجراء(6):

الإنهاء والتلخيص: (5) دقيقة.

تلخص الباحثة أهم ما دار في الجلسة الإرشادية، وتشكرهن على الالتزام بالحضور والتفاعل أثناء الجلسة الإرشادية.

إجراء(7):

تقييم الجلسة: (5) دقيقة.

• تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة على المشاركات لتعبئتها.

الواجب المنزلي:

اتبعي 3 من طرق السعادة الزوجية وسوف يتم مناقشة نتائجها في الجلسة القادمة.

الجلسة السادسة عشر

الإنهاء والتقييم

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
			60 دقيقة

الهدف العام :

- تقييم البرنامج الإرشادي من حيث (الموضوعات، الأنشطة، العلاقات الاجتماعية).

الأهداف الخاصة:

- يعبر المشاركون عن آرائهم ومدى استفادتهم من البرنامج.

- تقييم المشاركين أكثر ما أعجبهم في البرنامج.

الأدوات المستخدمة:

ورق مكتب، سلة بلاستيكية، استبانة الطلاق العاطفي، استبانة التسامح.

الفنيات المستخدمة:

التأمل، لعب الأدوار، الأنشطة الجماعية، التعبير الحر.

الإجراءات والأنشطة:

إجراء(1):

الترحيب بالمشاركات. (5) دقيقة.

• في بداية الجلسة ترحب الباحثة بالمشاركات، وتشكرهن على الحضور

والالتزام بالموعد المحدد. ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع المشاركات.

نشاط (1): تذكر (25) دقيقة

هدف النشاط:

- التأكيد على بعض المبادئ التي تم الحديث عنها خلال الجلسات السابقة.

- مراجعة ما تم من موضوعات طرحت وأنشطة نفذت.

- التأكيد على الاستمرار بالقيام بالأنشطة والفعاليات التي تم تنفيذها خلال البرنامج.

إجراءات النشاط:

هذه العبارات المكتوبة على ورق المكتب الموضوع داخل السلة والتي هي بمثابة ملخص وتذكير لبعض النقاط الأساسية التي تم تناولها أثناء الجلسات السابقة، ستقوم كل مشاركة بسحب ورقة من السلة وتقوم بقراءتها أمام المشاركات وتسمح للتعقيب عليها من باقي المشاركات.

- لا تقصر بأمور دينك فالتقرب من الله يقربك من قلوب الناس..
- لا تكثف بمرحلة معينة للدراسة..
- لا تنتظر لمن هو أتعس منك بل انظر للأسعد وحاول أن تصبح اسعد منه..
- لا تترك لنفسك وقت فراغ حاول دوماً ملؤه..
- لا تدفن هواياتك فربما كانت هي مستقبلك يوماً ما..
- لا تستسلمين للفشل فهو من دوافع الحياة وكما يضرك مرة فإنه يفيدك ألف مرة ولكن إياك أن تكرر ي الخطأ مرة ثانية تعلمي من أخطائك واعلمي دوماً (ليس الغباء هو أن تخطيء ولكن الغباء هو أن تكرر الخطأ)
- أحبي نفسك وتذكري وأنت تحبينها أن تحبي من حولك.. حينها ستشعرين حتماً بالسعادة والتميز لأنك تحبين نفسك وتسعى لإسعاد من حولك..

نشاط(2): تطبيق الاستبانة البعدية (10) دقيقة

- تقوم الباحثة بتوزيع استبانة الطلاق العاطفي واستبانة التسامح.
- في الختام تشكر الباحثة المشاركات وإخبارهن أن انتهاء الجلسات لا يعني انتهاء العلاقة بل يمكن التواصل من خلال الاتصال الهاتفي في حال الحاجة إلى ذلك.

نشاط(3): بطاقة تقييم (20) دقيقة

1. ما أهم ما تعلمته في الفترة السابقة؟

.....
.....

2. هل تتوین تطبیق واستخدام ما تعلمته؟

.....
.....

3. ما التقدم الذي شعرت أنه تحقق؟

.....
.....

4. هل لاحظ الآخرون هذا التغيير؟

.....
.....

- لو عقد برنامج تطويري استكمالاً للبرنامج الذي شاركت به هل ستلتحقين به؟ إذا كانت الإجابة بنعم ما هدفك من هذه المشاركة؟ وإذا كانت بلا فلماذا؟

.....
.....

نموذج تقييم لجلسات البرنامج (خاص بالباحثة):

العنوان ()

رقم الجلسة ()

التاريخ:

اليوم :

ملاحظات حول المشاركات	خطوات العمل	أهداف الباحثة
		-1
		-2
		-3
		-4
		مدى تحقق الأهداف:
		نعم لا
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> هدف (1)
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> هدف (2)
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> هدف (3)
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> هدف (4)

الواجبات المنزلية:

ملاحظات:

ملحق (و)
قائمة أسماء المحكمين

الرقم	الرتبة	اسم المحكم	الجامعة	التخصص
1	أحمد أبو أسعد	أستاذ	جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي
2	أحمد عربيات	أستاذ	جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي
3	أحمد مطارنة	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة	علم الذات الأكلينيكي
4	محمد الشقيرات	أستاذ مشارك	الجامعة الأردنية	علم الذات التجريبي العصبي
5	فؤاد الطلافحة	أستاذ دكتور	جامعة مؤتة	علم الذات التربوي
6	فاطمة النوايسة	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة	إرشاد نفسي وتربوي
7	عبد الرؤوف اليمني	أستاذ مشارك	جامعة الإسراء	علم الذات
8	نايف الحمد	أستاذ مشارك	جامعة البلقاء	إرشاد نفسي
9	ثامر سميران	غير متفرغ	جامعة آل البيت والهاشمية	إرشاد نفسي

ملحق (ي)
كتب تسهيل مهمة

MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies



جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

Ref:.....

الرقم: ك.د.ع/١٠٠/٩١/١٨٨٧

Date:.....

التاريخ: هـ.....

الموافق: ١٩/٥/٢٠١٩ م

السادة مركز التوعية والارشاد الاسري /محافظة الزرقاء المحترمين

تحية طيبة وبعد،،،

فارجو التكرم بالموافقة بمخاطبة من يلزم لتسهيل مهمة الطالبة نادية هايل عبدالله العمرو والتي تدرس في جامعة مؤتة دكتوراه / الارشاد النفسي والتربوي الرقم الجامعي (٨٢٠١٤٠٨٢٢٠٢٩) وذلك من أجل الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لاعداد دراستها والموسومة بـ "فاعلية برنامج ارشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الاردن" والتي تقوم بها استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه.

شاكرين لكم اهتمامكم وحرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة ، ودعمها لتحقيق اهدافها في خدمة هذا الوطن في ظل صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني بن الحسين المعظم يحفظه الله ويرعاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،،

عميد كلية الدراسات العليا
أ.د. عمر نواف المعاينة



MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-
Ext. 6131-4050

مؤتة - الكرك - الأردن
الرمز البريدي: 61710
تلفون: 03/2372380-4050
فاكس: 6131-4050



Ref.....

الرقم بك.د.ع/١٠٤/٩١/١٨٨٨

Date.....

التاريخ:

الموافق: ١٨/٩/٢٠٢٠ م

السادة مؤسسة نور الحسين /محافظة العاصمة المحترمين

تحية طيبة وبعد،،،

فارجو التكرم بالموافقة بمخاطبة من يلزم لتسهيل مهمة الطالبة نادية هايل عبدالله العمرو والتي تدرس في جامعة مؤتة دكتوراه / الارشاد النفسي والتربوي الرقم الجامعي (٨٢٠١٤٠٨٢٢٠٢٩) وذلك من أجل الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لاعداد دراستها والموسومة بـ "فاعلية برنامج ارشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الاردن" والتي تقوم بها استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه.

شاكرين لكم اهتمامكم وحرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة ، ودعمها لتحقيق اهدافها في خدمة هذا الوطن في ظل صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني بن الحسين المعظم يحفظه الله ويرعاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،،

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. عمر كواف المعاينة



TAH-KARAK-JORDAN

tel Code: 61710

EL :03/2372380-

6131-4050

X:03/ 2375694

ean_dgs@mutah.edu.jo dgs@mutah.edu.jo

مطب

مؤتة - الكرك - الأردن
الرمز البريدي : 61710
تلفون : 03/2372380-99
فرعي 6131-4050
فاكس 03/ 375694
البريد الالكتروني

