

## برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور

د. معتز محمد عبيد أحمد

استاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

### مقدمة:

يعاني الشاب كثيراً بسبب الزواج، فالضغوط عليه كثيرة، فهناك ضغوط عائلية تسأله لماذا لم تتزوج حتى الآن وقد كبرت في السن، وهناك ضغوط اجتماعية فدائرة المعارف والأصدقاء تسأله أيضاً "أنت قد تأخرت في الزواج، ولا نريدك أن تكبر في السن وحدك، وضغوطاً شخصية تتمثل في رغبة الشاب نفسه في الزواج ولكن مع وجود عوائق تمنع تحقيق ذلك وأولها وأكثرها بالطبع الضغوط المادية، من تجهيز شقة، وبعض الأهل يرفضون أن تكون الشقة مؤجرة، بل لابد أن تكون تملك حتى يطمأنوا على مستقبل ابناتهم؛ حتى إذا غضبت أو طُقت لا تذهب إلى بيت أهلها، بل يكون لديها شقتها التي تستقر بها.

كما أن الشاب يعاني من تجهيز الشقة بالأثاث وارتفاع تلك الأسعار، في كافة الأشياء والمجالات، ثم الاختلاف في الاتفاقيات، وتقييم شتى الأمور في الزواج بنظرة مادية بحتة، جعلت كثيراً من الشباب يُحجم عن الفكرة نفسها، إما لعدم الاستطاعة، وإما زهداً في كم المتاعب والتكليفات الهائلة التي يجب أن يضطلع بها الشاب.

إذاً فالشاب يعاني قبل الزواج، وبعد الزواج تظهر مشكلات الاحتكاك بشريكة الحياة، فالطباع لن تكون واحدة في كل شيء، وأعباء الحياة تزهق الطرفين معاً، والتطلع والطموح والمقارنة مع مستويات الغير تخلق نوعاً من حالة الضغط داخل البيت، وربما لا يجد الطرفان السعادة المرجوة، أو التي كان يحلم بها قبل الزواج.

والدليل على ذلك حالات الطلاق التي وصلت في مجتمعنا المصري إلى حالة طلاق كل ٦ دقائق حسب إحصاءات الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء؛ حيث رصت الإحصاءات أن ٢٤٠ حكماً بالطلاق تصدر يومياً في محاكم الأحوال الشخصية، وطبقاً لأحداث إحصاء سكاني فإن النسبة الأكبر من حالات الطلاق تقع بين المتزوجين حديثاً؛

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

حيث تصل نسبة الطلاق في العام الأول ٣٤%، بينما تقل النسبة في العام الثاني إلى ٢١,٥% وأن أعلى نسبة للطلاق تقع في الفئة العمرية من ٢٥ إلى أقل من ٣٠ عام ؛ حيث بلغ عدد إشهارات الطلاق بها ٣٥٣٩٧ بنسبة ٢٣,٢% بينما سجلت اقل نسبة طلاق في العمرية من ٦٥ عام فأكثر؛ حيث بلغ عدد إشهارات الطلاق بها ٨٣٩.

ويُلفت النظر أن كثيراً من الدراسات تناولت المرأة المطلقة منها على سبيل المثال لا الحصر محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٢)، ودراسة يحيى عيد الحفني (٢٠١٢)، ودراسة غادة أحمد سلطان (٢٠١٢)، وموزة ناصر الكعبي (٢٠٠٩)، ومحمد سعيد محمد الغامدي (٢٠٠٩)، وسري زيد الكيلاني (٢٠٠٩)، ودراسة أسماء بدري الإبراهيم (٢٠٠٧)، وكلها دراسات عن المرأة المطلقة في مصر والسعودية والكويت والأردن، وبالبحث المتأنى لا نجد دراسة عربية تركّزت بشكل رئيسي على الرجل أو الشاب المُطَلَّق، والآثار النفسية المترتبة على الطلاق لهذا الرجل المُطَلَّق، ولا الضغوط التي تُمارس عليه، فالرجل المطلق أيضاً لديه ضغوطات ومسئوليات عديدة، من قضايا النفقة للصغار بأنواعها المتعددة والمختلفة والمتزايدة بحسب قوانين الأحوال الشخصية التي يشهد الجميع أنها أنصفت المرأة على حساب الرجل، وبنفقة الزوجة حتى يتم اشهار الطلاق، بالإضافة إلى المشكلات الكيدية، وتشويه السمعة بعد الطلاق نكالا بهذا الرجل الذي طُلِّق، والذي لا يعلم ظروف طلاقه إلا القليل، فإذا بالمُتجهدين أن يدلوا برأيهم في أسباب فشل هذه الزيجة.

كما أن هذا الرجل المُطَلَّق يريد أن يتزوج مرة أخرى فإذا به يواجه صعوبة الارتباط مرة أخرى ؛ لأنه مُهم بطبيعة الحال ؛ لأنه سبق له الطلاق، مما يجعله المرشح المثالي للفشل مرة أخرى في نظر من يتقدم إليها.

كل هذه الضغوط تجعل الرجل أو الشاب حديث الطلاق زاهداً في الحياة، مكبلاً بالمشكلات، يتأثر عمله ودخله بهذا الطلاق، كما أشارت إلى ذلك دراسة كيفين شافير Shafer (٢٠١٣).

### مشكلة الدراسة:

نظراً لأن الرجل المُطَلَّق يواجه كثيراً من المشكلات ؛ لذا كان من الضروري الالتفات بالإرشاد النفسي لهذه الفئة المتزايدة في المجتمع .

### هدف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق هدفين هدف نظري وهدف تطبيقي أما عن الهدف النظري فهو إمادة اللثام عن المشكلات النوعية التي يواجهها الرجل المُطَلِّق، والهدف التطبيقي يتمثل في تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى المطلقين الذكور.

### أهمية الدراسة:

الرجال والنساء عماد المجتمع، إلا أن الرجل يضطلع بالكَم الأكبر في المسؤوليات خارج المنزل، بينما المرأة يقع عليها العبء الأكبر داخل المنزل، ولا يعني هذا أن كل النساء تقبع في المنزل، بل أن هناك من النساء اللاتي يقمن بالمسؤوليات داخل المنزل وخارجه وأكثر من الرجل، ولكن بحثنا الحالي ينصب على الرجل؛ لأن كثير من الدراسات قامت على المطلقات، بينما لم يجد الباحث دراسات عربية عن الرجال المطلقين، والمشكلات التي تواجههم؛ لذا كانت أهمية تلك الدراسة في الكشف عن المشكلات النوعية التي يواجهها الرجال المُطَلِّقين، الذين أُرهِقَتهم مشكلات ما بعد الطلاق، والذين زهدوا في كثير من مظاهر الحياة، أو أصبحوا يؤدون مهام حياتهم بلا حياة ولا روح، ولا دافعية تذكر، وكأنه تربي في مطحنة الضغوط العملاقة اليومية والممتدة؛ لذا كانت هذه الفئة الكبيرة في المجتمع في حاجة لمن يتلمس لهم ومعهم إرشادًا يقدم لهم معاني جديدة في الحياة، أو يلفت النظر إليهم وفيهم وبهم إلى معاني تجعله يقبل على الحياة مرة أخرى، ويعلم أن الحياة ما انغلقت أمامه بمجرد الطلاق.

### مصطلحات الدراسة:

#### - العلاج بالمعنى Logo Therapy

هو أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي وينتمي إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس، ومنطلقه الرئيس أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينطوي على دافع رئيسي للنمو، والارتقاء، والإبداع، وتحقيق الذات (عاطف مسعد الحسيني، ٢٠١١).

#### - حب الحياة Love of life

اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، ويشير هذا الاتجاه بوجه عام إلى شدة التمسك بهذه الحياة كما هي عليه الآن، والتعلق السار بها وتقديرها (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، ٢٠١١).

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالعينة التي تم التطبيق عليها، والأدوات المستخدمة فيها، والأسلوب الإحصائي الذي يتناسب مع أهداف الدراسة للتحقق من صحة الفروض، وفيما يلي عرض مفصل لها.

- العينة تكونت من (٢٠) رجل مطلقا تم تقسيمهم إلى (١٠) كمجموعة ضابطة و(١٠) كمجموعة تجريبية.
- مقياس حب الحياة (إعداد الباحث)
- البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى (إعداد الباحث)

### الاطار النظري:

#### العلاج بالمعنى Logo Therapy

العلاج بالمعنى يعد الأسلوب الأمثل والإرشاد المعتمد عندما يحدث احباط يُخفي وراءه أو يحول دون التفهم الحقيقي لبواطن الأمور، مما يؤدي إلى الفشل في التوصل إلى معنى محسوس وملموس في الأمور، مما يؤدي إلى الفشل في التوصل إلى معنى محسوس وملموس في وجود الشخص أو كينونته، أي إلى إرادة المعنى مما قد يؤدي إلى حدوث أشكال من الاضطرابات النفسية التي يسميها فرانكل بالعُصاب المعنوي والذي يختلف عن العُصاب النفسي بمعناه الشائع العُصاب.

#### حب الحياة: love of Life

اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، ويشير إلى شدة التمسك بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها، وحب الحياة متصل ثنائي القطب يقود قطبه الايجابي إلى التمسك بالحياة، في حين يؤدي قطبه السلبي. إلى كره الحياة وهذا سلوك مدمر للنفس بدرجات قد تصل إلى الانتحار.

ويتضمن مفهوم حب الحياة ثلاثة عوامل هي:

- أ) الاتجاه الإيجابي في الحياة .
- ب) العواقب السعيدة لحب الحياة.
- ج) المعنى الهادف للحياة.

## د. معتز محمد عبيد

وهو مدى تعلق الفرد بالحياة (حبه أو كرهه لها)، إضافة إلى نظرة الفرد للحياة الحالية والمستقبلية على مستوى المشاعر أو الفكر أو السلوك.

وحب الحياة أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو مصطلح غير مرتبط بغريزة الحياة أو غريزة الحب عند فرويد.

وحب الحياة يشتمل على ثلاثة عوامل رئيسية وهي: الاتجاه الايجابي نحو الحياة، والعواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة (أحمد محمد عبد الخالق، مايسه النيال، ٢٠٠٧)

وفي الثمانينيات من القرن الماضي عن كيفية جعل التدريس مجتمع للطلاب، وذلك من خلال تحويل أنواع من التدريس أو تهيئتها لتعليم التلاميذ حب الحياة: Human Compassion، وانتهاج الصدق Pursuit of truth (شتوة كرم، ٢٠١٠)

وعندما يحب الفرد الحياة، فإن ذلك يحقق له السعادة، حيث يرى الفرد الحياة أكثر جمالاً، ونتيجة لحب الحياة يصبح الفرد سعيداً ولديه أمل في الحياة، ونتيجة لحب الفرد للحياة، فإنه يدرك معناها، واعتماداً على ذلك يود أن يعيش حياة أطول، كما يلزمه شعور بأن الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه، ويرتبط حب الحياة إيجابياً بكل من السعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة، ويرتبط سلبياً بكل من القلق، والاكتئاب، والعصابية، وحب الحياة لدى المرضى له دور فعال في زيادة كفاءة جهاز المناعة، ومن ثم ينعكس ذلك على مقدرة الجسم في مواجهة الأمراض، كما أن محبي الحياة أكثر تقبلاً للأعراض الجانبية لعلاج الأمراض وفي تناول الدواء دون توقف، وأكثر إذعاناً وامتثالاً للنصح الطبي، وحب الحياة لدى المرضى يعينهم على تحمل مشقة المرض، وحب الحياة مرتبط بالتدين؛ حيث إن التدين يعكس المعنى الحقيقي للحياة، فالتدين الحقيقي يجعل الفرد محباً للحياة، ولديه قدرة الصبر وتحمل متاعب الحياة، والشعور بالرضا والأمن، فالإيمان يؤدي إلى شفاء النفس، والوقاية من المشاعر السلبية والتوتر واكتساب صاحبه مناعة ضد الأمراض النفسية (أحمد عبد الخالق، مايسه النيال، ٢٠٠٧).

وحب الحياة يرتبط إيجابياً بكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي والصحة النفسية والجسمية عند كبار السن (هبة طارق الأيوب، ٢٠١٢).

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

وحب الحياة يرتبط بالتقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والشعور بالسعادة، والرضا، والأمل، والرضا عن الحياة، والتفاؤل (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، ٢٠١١).

والرجل يواجه مشكلات نوعية بعد الطلاق، فهو بدلاً من أن يبحث عن شريكة حياة للحب، إذا به يجد نفسه مضطراً - بحكم الظروف - أن يبحث عن زوجة رسمية تناسبه Formal Partener، وهذا قد يجعل الحياة بها كثير من الجفاء، وربما يعود إليه شبح الطلاق مرة أخرى، وإن لم يكن الرجل محمياً بدائرة جيدة من الأصدقاء المخلصين، والعمل الناجح، والوالدين المقربين؛ فإن الطريق إلى الاكتئاب يكون سهلاً إن لم يكن مؤكداً، وحتى في ارتباطه الجديد فإن الرجل يسعى إلى عقد صفقه أو اتفاق للزواج الجديد، حتى يتجنب الويلات التي واجهها أثناء طلاقه السابق، وهذا يجعل الزواج أشبه بالشراكة الرسمية التي يؤسسها المحامون ولا يؤسسها الأفراد (جي توني Tony، ٢٠٠٩).

أما ليندا وايت Wait (٢٠١٤: ٢٧٤) فإنها تقرر أن الطلاق يأتي على الشريكين بمتاعب جمة، إلا أن المتاعب الاقتصادية على الرجل تكون أكثر من المرأة.

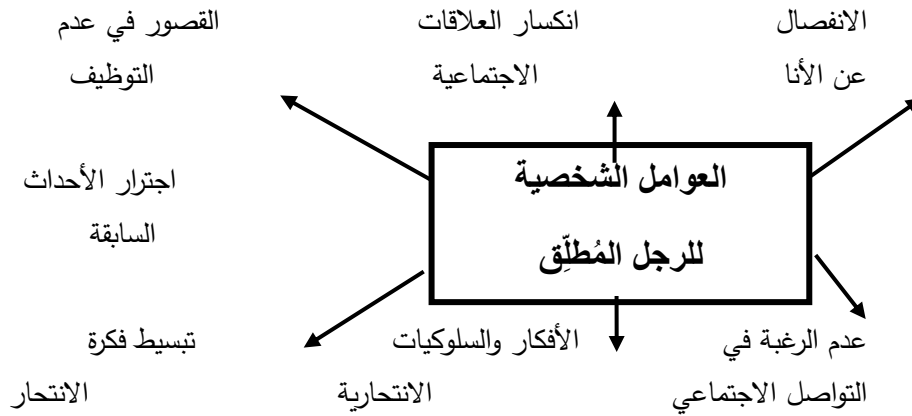
**الطلاق:**

ويذكر جاب درونكيرس Dronkers (٢٠١٢). أن الرجل المُطَلَّق قد يستعيد الذكريات المؤلمة لطلاق والديه، والخوف من الدخول في فكرة الزواج مرة أخرى. ويقرر المكتب القومي للإحصاءات بإنجلترا أن عدد الرجال المُطَلَّقين بإنجلترا ووالذي بلغ عدد ١١٧,٥٥٨ عام ٢٠١٢، وأن مشكلة هؤلاء الرجال أنهم قد يجدون صعوبة في الزواج بعد ذلك مثل مشكلات الابتعاد عن العائلات الصديقة قبل الطلاق، وتأثر الدخل الاقتصادي، والكبر في السن (برادفورد ويلكوس Wilcox، ٢٠١٤).

ويذكر التقرير الكندي الصادر عن الإحصائيات التي ذكرت عن الطلاق أن العدد السنوي للمطلقين في كندا يبلغ ٧٠٠٠٠، وأن الزواج الأول الذي ينتهي بالطلاق يبلغ ٣٣%، وأن الأزواج الذين طلقوا أكثر من مره يبلغ ١٦% (بورتاج بيلجيم Belgium، ٢٠١٤).

وتذكر ساره ويتون Whitton (٢٠١٣) أن الصعوبات الملقاة على عاتق الرجل بعد الطلاق تتأكد في أنه يشعر أنه في محيط يتهاوى من حوله، وعدم حصوله على الأطفال

وبقاء الصراع، والاختلال في الشعور بالسعادة. وتحت عنوان الرجال والفراق يقرر جى تونى Tony (2009) أن الرجال يمرون بخبرات مريرة بعد تجربة الطلاق وهي: البحث مرة أخرى عن الشريك المناسب، ومحاولة بناء أسرة جديدة في عمر أكبر، واعتماد روتين جديد للحياة، والبحث عن حياة اجتماعية جديدة وأصدقاء جدد، والبحث عن الهوية، ومشكلات التواصل مع الأطفال. وهناك تساؤل: ما هي خصائص المطلقين حالياً. وذكرت أن الطلاق غالباً ما يتم في الثلاثينيات، وأنه يكون هناك اختلالاً في إدراك هوية الذات، وهوية الشريك، كما تؤثر مشكلات الأبناء سواء كانوا أطفالاً أو مراهقين على العلاقة بين الزوجين، والدخل المنخفض الاقتصادي، وعدم الرغبة في إكمال الزواج، والضغط التي تتم داخل البيت، والفقر، والإكتئاب (كاثلين كليرنان Klerman، ٢٠١٤). وتضع كلار ويلي Wyllie (٢٠١٤) تصوراً عن العوامل التي تؤثر في الطلاق عند الذكور كالتالي:



شكل (١) مصفوفة العوامل الشخصية للطلاق عند الرجل وتذكر كلار ويلي أن العوامل الشخصية تؤثر في فكرة الانتحار عند الرجل بدءاً من دور العوامل الشخصية، والإدراك الاقتصادي، والمشكلات الاجتماعية الواسعة التي تحيط به.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

ولأن للطلاق مشكلات بعضها معروف ومتوقع، وبعضها مُفاجئٍ وصادم، يتم التدريب في الجلسة السابقة من خلال فنية " تشتت التفكير " على وضع تصور لكيفية تخطي عقبات الطلاق المختلفة، وأن يعرض الأفراد أهم المشكلات الاجتماعية أو الشخصية للطلاق، وأن يتم عمل عصف ذهني أثناء الجلسة لوضع خطوات إجرائية لمواجهة تلك المشكلات، وامتداد تلك الحلول إلى أرض الواقع كمناقشة مشكلات النفقة والقضايا المختلفة وتلويث السمعة، والنيل من الشريك المُطلَّق . ونظراً لتشعب وتعقد تلك المشكلات، فلقد تم تصنيف المشكلات في الجلسة إلى مشكلات قانونية مثل قضايا النفقة والقضايا الكيدية، ومشكلات اجتماعية كمحاولات تشويه السمعة والتأليب ضد الرجل المُطلَّق إذا ما تزوج مرة ثانية، ومشكلات شخصية كشعور الرجل وعائلته الجديدة بالتعاسة من المشكلات المتلاحقة والمتتالية وتأثر الوالدين لا سيما الأم التي تُرى في عينها الحسرة ودموع الألم على ابنها الذي تلاحقه المشكلات بسبب اختياره الخاطيء.

ومن أجل التدريب على المواجهة الفعّالة لتلك المشكلات؛ ثم عرض نموذج فرانكر وهاتزل وونج على وهو نموذج يتكون من ثلاثة خطوات وهي: ضبط العرض ويعني عدم ترك الشخص لخبرات الألم كي تعصره؛ بل يحاول تجاوزها إلى مظاهر جديدة للحياة، وعدم جعلها تؤثر على بقية حياته، ومحاولة وضع السيناريو الأسوأ للأحداث والتصرف وفقاً لذلك ؛ فإذا جاء الحدث الحسن كان الشخص متجهزاً له، وإذا لم يحدث فإن عدم حدوث الشيء جميل.

**والخطوة الثانية** وهي ضبط المثير Stimulus Control وهي تعني أن التفسير الذاتي لأحداث البيئة هي التي تنشئ المعارف، والمعارف هي التي تكوّن الاتجاهات وتسبب القلق والتوتر؛ لذا فإن التحكم في المثير الأول وهو التفسير يقلل كثيراً من القلق والتوتر الحادث فيما بعد .

ويتم التطبيق على **الخطوة الثانية** السابقة من نموذج فرانكل وهاتزل وونج من خلال وضع الأمور في نصابها الطبيعي، وعدم تضخيم المشكلات ؛ لأن تضخيم المشكلات يزيد من القلق، ومن ثم التقليل من الحكم السليم على الأمور. وصنع دائرة من العلاقات الاجتماعية الجيدة تقلل من التوتر، وتُعطي نوعاً من التنفيس، وتوزع حل المشكلات على الأشخاص المختصين يوزع العبء، كجعل المحامي يختص بالمشكلات القانونية، وجعل



الإخصائي أو الطبيب أو المعالج النفسي يختص بالمشكلات النفسية وحل مشكلة الشعور بالتعاسة، وجعل الأصدقاء والمقربين والأهل يوطنون المشاركة الاجتماعية مع الرجل المطلق.

تبقى **الخطوة الثالثة** في النموذج في الجلسات، وهي تدخل النظام الاجتماعي Social System Intervention ويتم الاستفادة من تلك الخطوة في المناقشة مع الأهل وليس العراك معهم، من أجل إشراكهم في جزء من المسؤولية في حل المشكلات. **دراسات سابقة:**

تفتقر الأدبيات النفسية العربية إلى دراسات تناولت حب الحياة في مراحل عمرية مختلفة، ومع متغيرات متباينة، ولهذا يقتصر عرض الباحث على نماذج من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثه، ثم دراسات عن الطلاق. **دراسات تناولت المعنى الهادف للحياة:**

**دراسة جانا فولكيرت Volkert (٢٠١٤)** بعنوان: " المعنى من الحياة: العلاقة بين التشخيص الكلينيكي والمخرجات العلاجية"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن المعنى الهادف من الحياة لدى ٢١٤ من المرضى ومقارنتها بـ ٨٥٦ من الأصحاء، وأشارت نتائج الدراسة أن المعنى الهادف من الحياة لدى المرضى كان أكثر اعتلالاً من الأصحاء، لا سيما لدى مرضى الاكتئاب.

**دراسة بيجي ثويتس Thoits (٢٠١٢)** بعنوان: "بروز أدوار الهبة، الغرض والمعنى والحياة، والرفاهية بين المتطوعين"، وتركز هذه الدراسة على دور الهوية في معرفة الغرض من الحياة وتوفر المعنى الهادف من الحياة، والاعتقاد بأن الحياة يجب أن تكون ذات معنى وهادفة، وطُبِّقَت تلك الدراسة على عينة من مرضى القلب (٤٥٨) مريضاً، لمعرفة إن كان هناك معنى هادفاً في الحياة لديهم بعد معرفة المهني أم لا، وأشارت نتائج الدراسة أن ما يقوم به المرضى من أنشطة تطوعية تجعل هناك معنى هادفاً في حياتهم.

**دراسة جون بارش Barch (٢٠١٢)** بعنوان: "التعليم الرائد لتنمية الشخصية: مساعدة الطلاب لتنمية معنى هادف للحياة الذين أعمارهم تبدأ من ٢١ عام"، حاولت هذه الدراسة تحديد كيفية تكوين المعنى الهادف والحياة في برنامج الرسالة في جامعة شمال ميتشجان، وذلك لدى عينة من الطلاب، وأشارت نتائج الدراسة أنه لكي يكون هناك معنى

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

هادفاً في حياة الطلاب فيجب أن يتضمن ذلك وضع طابع معين للشخصية، وأن يكون لدى الشخصية قيم أخلاقية، ومسؤولية اجتماعية، ومواطنة منتجة.

دراسة دافيد يجير Yeager (٢٠٠٩) بعنوان: "دور الأهداف تعزيز المعنى الهادف في الحياة من خلال العمل الهادف في الحياة المدرسية وفي أثناء مرحلة المراهقة"، وتركز هذه الدراسة على محاولة الإجابة على تساؤل واحد وهو: هل يمكن تزويد المراهقين بأهداف للعمل بحيث تجعل تلك الأهداف حياة المراهقين المدرسية لها معنى هادف؟ وتكونت الدراسة من ١٤٨ طالباً مراهقاً. وتوصلت نتائج الدراسة أن ٦٨% من أفراد الدراسة أصبح لديهم معنى هادف في الحياة.

دراسات تناولت معنى العواقب السعيدة لحب الحياة:

دراسة موهسن جوشانلو Joshanloo (٢٠١٤). بعنوان: "النفور من السعادة عبر الثقافات: مراجعة من أين ولماذا الناس لا يرغبون بالسعادة"، تُعبر الدراسة النظرية عن واحدة من أهم القيم في الحياة وهي السعادة الشخصية، وعلى سبيل المثال ففي الثقافة الأمريكية يتم الاعتقاد بأن عدم وجود ما يثير القلق هو في حد ذاته سبب للسعادة، وتم التأكيد على ذلك المعنى في كثير من الدراسات في علم النفس الغربي وبشكل خاص علم النفس الايجابي، وهناك من أشار أن السعادة تعبر عن الرفاهية إلا أن العنصر المؤكد في السعادة كما تشير تلك الدراسة هو الاتجاه الايجابي في الحياة.

دراسة كانو تاكو Taku (٢٠١٤). بعنوان: "مابعد الصدمة: دور الاختلافات الفردية والتصورية للحدث"، تركز الدراسة على التغيرات الإيجابية التي تحدث نتيجة الصراع النفسي مع ظروف الحياة الصعبة، والتي يبرز من خلالها الاتجاه الايجابي في الحياة والتمسك بها، وأشارت الدراسة أن الاتجاه الإيجابي في الحياة يرتبط مع زيادة التدين والتعاؤل وهناك اختلافات بين الجنسين في ذلك الأمر، وكذلك اختلافات قومية، كما تؤثر المتغيرات الفردية على الاتجاه الإيجابي في الحياة مثل التشاؤم، وسواء كان الحدث الصادم في الحياة متعمداً أو عارضاً، فلقد حدّد طلاب الجامعات الأمريكية واليابانية أن الحياة مجموعة من الأحداث المرهقة. وأشارت نتائج الدراسة أن الخلفية القومية، والتدين (الانتماء الديني والقوة في المعتقدات الدينية) ترفع مستوى الاتجاه الإيجابي في الحياة.

دراسة جون روبينسون **Robinson** (2014). بعنوان: "الفروق بين الجنسين في الولايات المتحدة التي تعاني من الحياة اليومية"، في هذه الدراسة قام مكتب الولايات المتحدة للتعداد وإحصاءات العمل بجمع البيانات حول كيفية قضاء الأمريكي لوقتهم وذلك منذ عام ٢٠٠٣ وذلك من خلال استخدام أسلوب اليوميات. وطُلب من المشاركين في الاستطلاع ذكر جميع الأنشطة التي تتم في الـ ٢٤ ساعة الماضية وذلك في خمس ولايات. وأشارت نتائج الدراسة أن الحزن، والتعب، والإجهاد، والألم، والسعادة هي مؤشرات الاتجاه الإيجابي في الحياة، ويظهر ذلك في أنشطة الحياة اليومية وطبقت تلك الدراسة على ١٢٠٠٠ من الأمريكيين، وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن النساء كان لديهن اتجاه إيجابي أعلى، رغم أن المؤثرات محل الإرهاق والتعب والحزن والألم كانت عالية لديهن إلا أن المؤشر العام للاتجاه الإيجابي في الحياة كان أفضل من الرجال بسبب وجود الأطفال في حياتهن، واستقرار الحياة العاطفية، وممارسة الأنشطة البدنية والتمتع بالأنشطة الطبية.

دراسة كوينج بو **Po** (٢٠١٤). بعنوان: "الانسجام والسعادة، الوئام الاجتماعي في اثنين من المجتمعات الصينية"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الانسجام والسعادة في اثنين من المجتمعات الصينية وهي. هونغ كونج والصين، وذلك من خلال جمع البيانات المسحية عن تصورات الناتج عن الانسجام الاجتماعي في المكانية. وأشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً بين مفاهيم الانسجام والسعادة والرفاهية الاجتماعيه، وبشكل عام ارتباط التناغم الاجتماعي بالسعادة في تلك الدراسة.

دراسة أحمد يعقوب النور (٢٠١٣) بعنوان: "فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٧) طالباً وطالبة من الكليات العملية والأدبية بجامعة السودان، وجامعة الخرطوم، وجامعة النيل وتم استخدام مقياس فعالية الذات من العام ٢٠٠١، ومقياس أكسفورد للسعادة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب لفعالية الذات والسعادة.

دراسة كيفين شافير **shafer** (٢٠١٣). بعنوان: " أنماط مطابقة فريدة من نوعها في الزواج من جديد الزواج بين الرجال المطلقين والنساء المطلقات"، هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على الكيفية التي يتم بها الزواج مرة أخرى عند الرجال المطلقين والنساء

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

المطلقات، وذلك على عينة تتكون من (١٩٧٩) رجلاً مطلقاً وامرأة مطلقاً (٩٨٩ رجلاً، ٩٩٠ امرأة) وأشارت نتائج الدراسة أن الزواج مرة أخرى سواء كان للرجل المطلق أو المرأة المطلقة يواجهه كثير من الصعوبات، إلا أن تلك الصعوبات تكون أقل إذا تم الزواج من أقارب العائلة، أو من فردين يكونان متجانسين في الظروف.

**دراسة جوزيف دامبروسيو Dambrasio (٢٠١٣).** بعنوان: "مقياس الحب للأشخاص المطلقين"، هدفت الدراسة الى معرفة تأثير وجود حب سابق للشريك المطلق على الارتباط الجديد. وذلك على عينة مكونة من (١٥) رجلاً مطلقاً. وأشارت نتائج الدراسة أن وجود حب سابق للشخص المطلق تزيد من صعوبة الارتباط مرة أخرى بشخص جديد.

**دراسة ميريا أورجيليز Orgiles (٢٠١٢).** بعنوان: " مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي كمتغيرات تنبؤية للاداء الأكاديمي عند المراهقين الأسبان ذوى الوالدين المطلقين"، وفقا للدراسات السابقه فإن طلاق الوالدين الرجل والمرأة يزيد من تطور المشكلات للجميع بما فيهم الأبناء، وعلى عينة تكونت من (٣٤٢) رجلاً وامرأة لديهم أبناء فتيان وفتيات يبلغ عددهم (١٧١)، وتتراوح أعمار الأبناء ما بين ١٤-١٨ عام، فإن نتائج الدراسة أشارت إلى: فشل الآباء في ارتباطات ما بعد الطلاق، ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الأبناء صار أسوأ تأثر الذكور سواء الآباء أو الأبناء من تجربة الطلاق أكثر من الإناث، وتأثر كبار السن من الطلاق أكثر من الأصغر سنًا.

**دراسة سفن دريفهال Drefahl (٢٠١٢).** بعنوان: "هل يتم الزواج بالفعل أكثر؟ دور المستويات الاجتماعية الاقتصادية"، وتشير هذه الدراسة إلى الدور الذي تقوم به الدولة تجاه حالات الطلاق، وأعطت مثلاً على ذلك بدولة الدنمارك؛ حيث إنها وفّرت معلومات وافية عن ٣٨٨٨٠٧٢ من الرجال والنساء المطلقين والمطلقات الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٦٥ عامًا. حيث أظهرت الدراسات والنتائج أن الرجال والنساء المطلقين يواجهون صعوبات متعددة في اختيار شريك للحياة آخر والزواج منه دون معلومات وافية وكافية عنه.

**دراسة جوديث بيسنج Beausang (٢٠١٢).** بعنوان: " شباب الوالدين المطلقين: حاله بحث عن خبراتهم في المنزل والمدرسة"، تُشكّل نسبة الشباب الذين تطلق والديهم نسبة كبيرة في المجتمعات، وتحاول تلك الدراسة إلقاء الضوء على تأثيرات ذلك في

المنزل والمدرسة وذلك على عينة بلغ قوامها ١١٩٠ شابا وفتاة لآباء مطلقين. وأشارت نتائج الدراسة أن الشباب مُتأثرون اجتماعيا وعاطفيا وتربويا من هذا الطلاق، وأنهم يلغون بالمسئولية على أحد الطرفين، وغالبا ما يواجهون مشاكل فى الارتباط بعد ذلك لا سيما الذكور.

**دراسة صمويل شلمان shulman (٢٠١٢).** بعنوان " كفاءة المراهقات الرومانسية: دور الطلاق، وجودة الوالدية، وتاريخ الزواج الرومانسى"، حاولت الدراسة الكشف عن كفاءة الفتاة المراهقة الرومانسية وفهمها لشريك الحياة المستقبلى من خلال تغيرات. دور طلاق الوالدين وجودة الوالدية لدى آبائها، وتاريخ الزواج الرومانسى بين الوالدين، وذلك على عينة من (٨٠) زوجا وزوجة (٤٠) منهم أنهت العلاقة الزوجيه بالطلاق"، وأشارت نتائج الدراسة أن الفتاة المراهقة تنظر إلى أمها على أنها السبب فى الغالب عن عدم فهم والدها، وأن حياتها المستقبلية يمكن أن تتأثر بما وجدت من خلافات زواجية بين والديها.

**دراسة أماندا سيجال Sigal (٢٠١٢).** بعنوان: " تعزيز نتائج الشباب بعد طلاق الوالدين: دراسة طويلة من آثار برنامج البدايات الجديدة على الأهداف التعليمية والمهنية"، بحثت هذه الدراسة ما إذا كان برنامج البدايات الجديدة للأسر المطلقة أدى إلى تحسينات فى الأهداف التربوية للشباب، وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٤٠) أسرة مطلقة . وأشارت نتائج الدراسة إلى اكتساب الآباء المطلقين فرصا جديدة فى إضفاء خصائص لمن سيختارونه كشريك للحياة مثل استيعاب الآخر احترام الذات، الكفاءة الأكاديمية للمساعدة فى حل المشكلات.

**دراسة كيم باستيتس Bastaits (٢٠١٢).** بعنوان " الوالدية للآباء المطلقين"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الوالدية لدى الآباء المطلقين، وذلك على عينة مكونة من (١٣٨) أبا مطلقا، وأشارت نتائج الدراسة أن هؤلاء الآباء يكونون أكثر قلقا، ولديهم مشكلات تؤثر على أعمالهم بسبب الحضانه المشتركة للأبناء، ويكون لديهم مشكلات فى الارتباط مرة أخرى، ويقل لديهم احترام الذات.

**دراسة بنجامين كارنى karney (٢٠١٢).** بعنوان: "المقارنة بين الحالة الاجتماعية وحالة الطلاق بين السكان المدنيين والعسكريين"، حاولت الدراسة الكشف عن الزيجات التى انتهت بالطلاق ما بين عام ١٩٩٨م، وعام ٢٠٠٥م بين المدنيين والعسكريين،

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

وعن الملابس التي تلت الطلاق، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العسكريين الرجال المطلقين كانت لديهم فرصة أكبر للزواج من امرأة مدنية بعد الطلاق.

**دراسة بيرنارديلي سار Sar (٢٠١١).** بعنوان: "عندما يتطلق الوالدان: بروتوكول مقترح في حالات خصومة الطلاق"، إن تجربة الطلاق تؤثر في حياة الأسرة كلها، الرجل والمرأة والأبناء، وأظهرت تلك الدراسة أن الطلاق يؤثر سلباً في العلاقة بين الرجل وأبنائه، وأن الأبناء يواجهون صعوبات في الحياة فيما بعد، وتقدم هذه الدراسة بروتوكولاً مقترحاً عبارة عن إيجاد طرقاً جديدة للعيش معاً إلى أن ينمو ويستقل الأطفال، وتتوقف الصراعات .

**دراسة فيربي تيمونين Timonen (٢٠١١).** بعنوان: " وجهات نظر الآباء على توفير الدعم للمطلقين والمنفصلين في أيرلندا "، وحاولت تلك الدراسة الكشف عن الصعوبات التي تواجه المطلقين من الرجال والنساء بعد تجربة الطلاق، وتمت الدراسة على (٣١) من المطلقين (٢٠ ذكور) و (١١ إناث). وأشارت نتائج الدراسة أن تجربة الطلاق تُلقى بظلالها على الارتباط الجديد ؛ حيث إن أول سؤال يسأله الشريك الجديد هو ما الذي أدى إلى الطلاق. وأشارت نتائج الدراسة أنه لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الصعوبات التي يواجهها الطرفان في الزواج الجديد.

**دراسة جانيس جرين Green (٢٠١٠).** بعنوان: " الطلاق في وقت متأخر دور التخطيط المالي"، وتناقش هذه الدراسة دور التخطيط المالي في الطلاق بعد سن الـ ٥٠ ؛ حيث إن الطلاق يخلق تعقيدات فريدة إلى الأزواج، وهو يُجبر الرجل على البحث عن مصادر إضافية للدخل أو البحث عن أصول مالية أخرى، مثل بوليصة التأمين على الحياة. وتؤكد الدراسات على الضغوط المالية المستمرة للرجال من محامى الطلاق للزوجة ومن مستشار التقاضى .

**دراسة رشا محمد علي مبروك (٢٠٠٩)** بعنوان: "العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة، وفي السعادة، وفي كشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب وطالبة كلية التربية ببورسعيد جامعة قناة السويس، وأدوات الدراسة كانت مقياس إدارة الحياة من إعداد الباحثة، ومقياس السعادة من

إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.

دراسة برافر كوكستون Cookston (٢٠٠٧). بعنوان: " تأثيرات الآباء على التدخلات في الصراعات الوالدية بعد عامين من الطلاق"، وتلقى الدراسة الضوء على تأثير الطلاق في حياة الأبناء بعد عامين من الطلاق وتصف خطوات النماء في تطور العلاقة بعد الطلاق بالخطوات التالية: تصلب الزوجة وخوفها من رؤية الأبناء لأبيهم، الضغط على الجميع لقبول فكرة تلاقى الأبناء مع الأب، ملأ أفكار الأبناء بصورة خاطئة، محاولة تعديل تلك الفكرة، قبول نموذج التلاقى بين الأب والأبناء في صورة يُجبر عليها الجميع.

دراسات تناولت الاتجاه الإيجابي في الحياة:

دراسة بو إيب Ip (٢٠١٤). بعنوان: " تحقيق السعادة المجتمعية (الشعبية) في تايوان وتقدّم هذه الدراسة مفهوم السعادة الشعبية بأنها رفاهية عامة الناس، والجُكم الذاتي من الأفراد أنفسهم أنهم يشعرون حول حياتهم بالارتياح أو السعادة، وأحكام الناس حول الحياة بأنهم راضون عنها أو على الأقل في جوانب محددة منها . واعتمدت الدراسات على بيانات مسحية كبيرة من نمط حياة الناس في تايوان، وأكدت الدراسة على دور الرفاهية الاجتماعية والديموغرافية على الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والتعليم والدخل، وبشكل عام أشارت الدراسة إلى أن الأفراد في تايوان سعداء باعتدال .

دراسة ليزلي فرانسيز Francis (2012). بعنوان: " البعد العاطفي للدين والسعادة الشخصية لدى الطلبة في استونيا"، هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين البعد العاطفي في الدين وبين السعادة الشخصية، وذلك على عينة مكونة من ١١٥ طالبا في استوليا (١١٩ من جامعة علمانيه و٣١ من المعهد اللوثري اللاهوتي، وتضمنت الدراسة مقاييس: قائمة إكسفورد للسعادة ومقياس فرنسيس للمواقف الدينية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الدين والسعادة الشخصية.

دراسة مارينو روجاس Rojas (٢٠١٣). بعنوان: " الرضا وتأثيره في تقدير السعادة"، قامت تلك الدراسة المسحية على ١٢٧ دولة حول تقدير المتغيرات التي تشعر الأفراد بالسعادة وأشارت الدراسة إلى أن تلك المتغيرات هي التجارب العاطفية الحقيقية المشبعة في التركيز الذهني على مشاعر الرضا، وإشباع الاحتياجات الإنسانية، والمزاج الجيد.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

### خلاصة وتعليق:

مصطلح حب الحياة من المصطلحات الحديثة التي فرضت نفسها على الساحة النفسية حديثاً إلا أنه تم استخدامها من قبل عدد محدود من الباحثين، ومع عدد محدود من المتغيرات، ولهذا فإن تلك الدراسة الحالية تسعى إلى بناء برنامج إرشادي لإكساب أو لتنمية حب الحياة، وذلك لدى عينة هي أشد الحاجة لذلك - وفي حدود علم الباحث - فإن تلك الدراسة هي أول دراسة تدخلية مع حب الحياة، ويعتقد الباحث أنه في الدراسات المستقبلية يمكن الكشف عن عوامل أخرى لحب الحياة غير العوامل الثلاثة التي كشف عنها البناء العاملي الحالي.

### فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي والذي يهتم بدراسة أثر متغير مستقل وهو البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى على متغير تابع وهو حب الحياة، كما تم ضبط مجموعة من المتغيرات الدخيلة كالعمر، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، واعتمد الباحث على التصميم التجريبي المختلط، والذي يجمع بين التصميم التجريبي " بين المجموعات" أي المقارنة بين المجموعة التجريبية



## د. معتز محمد عبيد

والمجموعة الضابطة والتصميم التجريبي من نوع "داخل المجموعات" أي التصميم القبلي والبعدي والتتبعي لنفس المجموعة "التجريبية".  
عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على عينة إجمالية قوامها (١٣٨) طالباً من أجل التحقق من صدق وثبات مقياس العلاج بالمعنى، وقام الباحث باختيار عشرين مطلقاً من منخفضي حب الحياة، وقام الباحث بتقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتعرض للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى والأخرى مجموعة ضابطة تبقى كما هي للمقارنة، وقد راعى الباحث مكافئة العمر الزمني، ومجانسة المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث مستوى حب الحياة.

تكافؤ عينة الدراسة:

من حيث العمر الزمني: قام الباحث بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (١)

قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على متغير العمر

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
تجريبية	١٠	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠	٠,١٥٦ -	غير دالة
ضابطة	١٠	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

(٢) من حيث مستوى حب الحياة: قام الباحث بمقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حب الحياة (إعداد الباحث) قبل تطبيق البرنامج.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (٢)

قيمة (u) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
المعنى الهادف للحياة	تجريبية	١٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠	١,٨٢٤ -	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠		
العواقب السعيدة لحب الحياة	تجريبية	١٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠	١,٨٢٦ -	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠		
الاتجاه الايجابي نحو الحياة	تجريبية	١٠	٩,٧٠	٩٧,٠٠	٠,٧٩٦ -	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١,٣٠	١١٣,٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	٩,١٠	٩١,٠٠	١,٣٠٦ -	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١,٩٠	١١٩,٠٠		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة على مقياس حب الحياة.

أدوات الدراسة: (١)

تمثلت أدوات الدراسة الحالية في أداتين أساسيتين من إعداد الباحث هما:

١ - مقياس حب الحياة (إعداد الباحث).

٢ - برنامج الإرشاد القائم على العلاج بالمعنى (إعداد الباحث).

خطوات إعداد المقياس:

أولاً - مقياس حب الحياة: (إعداد الباحث)

- هدف هذا المقياس إلى قياس ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (الاتجاه الإيجابي

نحو الحياة، والعواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة).

- خطوات إعداده:

١ - تحديد أبعاد المقياس وهي:

• الاتجاه الإيجابي نحو الحياة.

(١) للحصول على المقياس أو البرنامج يرجى التواصل مع الباحث.

- العواقب السعيدة لحب الحياة.
- المعنى الهادف للحياة.
- ٢ - مصادر اشتقاق المقياس:
- دراسة أحمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (٢٠١١).
- دراسة هناء أحمد محمد شويح (٢٠١٠).
- دراسة أحمد عبد الخالق، مايسة النبال (٢٠٠٧).
- دراسة تر ليفتسيج lightseg (٢٠١٤).
- دراسة جون باركر Parker (٢٠١٣).
- دراسة أنا ثورانج Thurang (٢٠١٣).
- دراسة كرينز ستيفيل Stiefel (٢٠٠٨).
- دراسة أوردن فان Van (٢٠١٢).

#### صدق وثبات مقياس حب الحياة

##### خطوات تقنين مقياس حب الحياة:

أجرى الباحث عمليات تقنين مقياس حب الحياة على (١٣٨) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس حب الحياة بالطرق الآتية:

أ - صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق طريقة التحليل العاملي والصدق التمييزي.

##### ١- الصدق العاملي Factorial Validity

استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس حب الحياة وهي كالاتي:

برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (٣)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل			العبارات
3	2	1	
		.693	a22
		.595	a18
		.582	a23
		.514	a17
		.416	a21
		.399	a19
		.367	a6
		.329	a12
	.592		a10
	.565		a25
	.543		a11
	.527	.380	a24
	.479		a9
	.438		a8
	.352		a26
.335	.350		a29
			a20
			a27
.574			a14
.524			a4
.485			a3
.470			a15
.450		.341	a13
.401	.336		a28
.392	.350		a30
.376		.360	a16
.311			a7
.301			a1
			a5
			a2
2.44	2.571	2.785	الجذر الكامن
8.132	8.571	9.285	نسبة التباين
25.988	17.856	9.285	نسبة التباين التراكمية

\* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق وجود ٣ عوامل تفسرون ٢٥,٩٨٨% من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً يتضح من الجدول السابق أنه سيتم استبعاد العبارات رقم ٢٩ و ٢٧ و ٥ و ٢ نظراً لأن تشبعاتهم أقل من ٠,٣٠٠

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ثمانية بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٦٩٣)، (٠,٣٢٩) وبلغ جذره الكامن ٢,٧٨٥، ويفسر هذا العامل ٩,٢٨٥% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٤)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١.	a22	الابتعاد عن الأحداث فيه راحة البال	٠,٦٩٣
٢.	a18	الحياة طبيعتها الشقاء، ولا يمكن أن نحصل فيها على السعادة	٠,٥٩٥
٣.	a23	الحياة نمطية ليس بها مكافآت تبهجني	٠,٥٨٢
٤.	a17	يمكن للجميع أن يعيش سعيداً اذا فهموا الحياة بشكل جيد	٠,٥١٤
٥.	a21	كل نشاط في حياتي يجب أن يكون له هدف بناء	٠,٤٧٦
٦.	a19	كل ميسر لما خلق له	٠,٣٩٩
٧.	a6	علاقتي بالآخرين تمنحني السعادة	٠,٣٦٧
٨.	a12	الحياة مجموعة من الأحداث الشاقة	٠,٣٢٩

يتضح من الجدول السابق أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول (كل ميسر لما خلق له، كل نشاط في حياتي يجب أن يكون له هدف بناء، الحياة مجموعة من الأحداث الشاقة) ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل المعنى الهادف للحياة.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

### العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 8 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.592)، (0.350). وبلغ جذره الكامن 2.571، ويفسر هذا العامل 8.571% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٥)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	العبارة	رقم العبارة	درجة التشبع
١	اشعر بالمسؤولية تجاه واجباتي في الحياة	a10	٠,٥٩٢
٢	لم يتحقق في كثير من الناس ما أرجو	a25	٠,٥٦٥
٣	الهروب الدائم من المسؤوليات هو سلوكي المعتاد	a11	٠,٥٤٣
٤	أصبت بكثير من خيبة الأمل في حياتي	a24	٠,٥٢٧
٥	لا أترك نشاطا يشعرني بالسعادة	a9	٠,٤٧٩
٦	أتوجه بقوة نحو كل نشاط جديد يبهجني	a8	٠,٤٣٨
٧	هناك مصادر عديدة للسعادة في حياتي	a26	٠,٣٥٢
٨	العيش وفق روتين يومي يكفل الأمان	a29	٠,٣٥٠

يتضح من الجدول السابق أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول (لم يتحقق في كثير من الناس ما أرجو، أتوجه بقوة نحو كل نشاط جديد يبهجني، العيش وفق روتين يومي يكفل الأمان) ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل العواقب السعيدة لحب الحياة.

### العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود عشرة بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.574)، (0.301) وبلغ جذره الكامن 2.440، ويفسر هذا العامل 8.132% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٦)

يوضح عدد البنود ذات التشبيعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبيعات كل منها

م	العبارة	درجة التشبع
١	أترك النشاطات التي يكون بها كثير من الحركة	٠,٥٧٤
٢	تأتيني أخبار سعيدة من خبراتي المتجددة	٠,٥٢٤
٣	العمل أو الدراسة نشاط ممل يجب أن أؤديه	٠,٤٨٥
٤	أنا مقتنع أن الحياة ليس بها جديد	٠,٤٧٠
٥	أزهد في الأنشطة الجديدة	٠,٤٥٠
٦	أقبل على تكوين علاقات اجتماعية جديدة	٠,٤٠١
٧	أحب السفر واكتشاف الخبرات الأخرى	٠,٣٩٢
٨	نظرات الامتنان في عيون الآخرين هي المكافأة لي من تعاملاتي معهم	٠,٣٧٦
٩	أحب أن استمتع بالحياة	٠,٣١١
١٠	أعلم الغاية من وجودي في الحياة	٠,٣٠١

يتضح من الجدول السابق أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول (اعلم الغاية من وجودي في الحياة، أحب السفر واكتشاف الخبرات الأخرى، أعلم الغاية من وجودي في الحياة) ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الاتجاه الايجابي نحو الحياة .

٢- الصدق التمييزي:

وهي من أهم الطرق التي تستخدم لبيان صدق الاختبار وتقوم على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس حب الحياة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس الاختبار . وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة إحصائية واضحة فهذا يشير إلى صدق الاختبار ولهذا استخدم الباحث اختبار (ت)  $t$ -test لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة (الإرباعي الأعلى) والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة (الإرباعي الأدنى) وهذا ما نراه في الجدول الآتي:

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (٧)

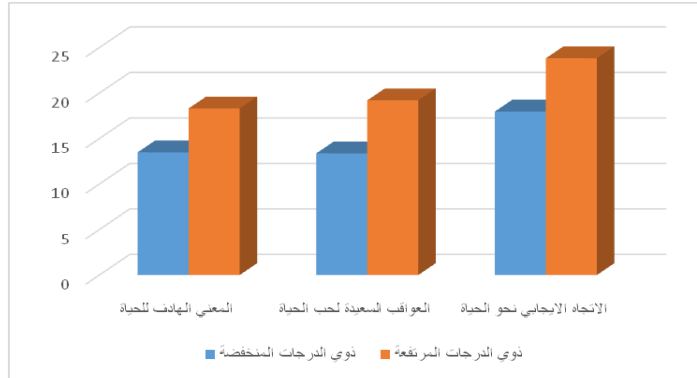
دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس حب الحياة وفقا للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي الدرجات المرتفعة) (ن=٣٥)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	ذوي الدرجات المرتفعة		ذوي الدرجات المنخفضة		المقاييس الفرعية
		ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى ٠,٠١	**٢٠,١٥٧	٠,٩٦٣٢	١٨,٣١٤	١,٠٣٩٦	١٣,٤٨٦	المعنى الهادف للحياة
دالة عند مستوى ٠,٠١	**٢٠,٧٦٣	١,٠٢٣٣	١٩,٢٠٠	١,٣٠٨٠	١٣,٣٧١	العواقب السعيدة لحب الحياة
دالة عند مستوى ٠,٠١	**٢٠,٠١٢	١,١٢٤٢	٢٣,٨٢٩	١,٣١٧٠	١٧,٩٧١	الاتجاه الايجابي نحو الحياة
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١٧,٤٥٥	٢,٢٣٣٤	٥٨,٢٠٠	٢,٨٦٣٣	٤٧,٤٨٦	الدرجة الكلية

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0,01)$

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$

وتوصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس حب الحياة.



شكل (٢)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس حب الحياة ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس

ومن خلال الفروق التي توصل إليها الباحث في كل بعد على حده وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس.  
ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

(١) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha:



## د. معتز محمد عبيد

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

جدول (٨)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ١٣٨)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
المعني الهادف للحياة	٨	٠,٤١٨
العواقب السعيدة لحب الحياة	٨	٠,٥٤٤
الاتجاه الإيجابي نحو الحياة	١٠	٠,٥٦٠
الدرجة الكلية	٢٨	٠,٧٦٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

### (٢) طريقة التجزئة النصفية:

وهنا يحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون.

جدول (٩)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس حب الحياة (ن = ١٣٨)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
المعني الهادف للحياة	٨	٠,٤٤٥
العواقب السعيدة لحب الحياة	٨	٠,٤٦٨
الاتجاه الايجابي نحو الحياة	١٠	٠,٥٣٥
الدرجة الكلية	٢٨	٠,٦٩٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التجزئة النصفية مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ثانياً - البرنامج الإرشادي

## برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى  
لتنمية حب الحياة لدى الرجال المطلقين

مقدمة:

اتجهت كثير من الدراسات إلى النساء المطلقات، ولم نجد دراسات عربية - في حدود علم الباحث - عن الرجال المُطَلِّقين وعمَّا يعانون من آثار الطلاق والانفصال، ولقد أشارت كثير من الدراسات الأجنبية إلى تعثر الرجل المادى عند الطلاق وتأثر حياته الشخصية والاجتماعية بالطلاق وإصابته ببعض الاضطرابات مثل الاكتئاب والقلق، وانخفاض دائرة التواصل الاجتماعي، ورفضه الزواج مرة أخرى؛ لذا كان من الأهمية بمكان تصميم برنامج إرشادي لمد العون إلى تلك الفئة الهامة والكبيرة.

الإرشادات المستخدمة في البرنامج:

هو العلاج بالمعنى أو اللوجوثيرابي لفرانكل ولأن المتغير النفسى الذى نريد تنميته لدى العينة هو حب الحياة، فإنه من المهنية أن يكون العلاج المستخدم هو هذا الإرشاد، " لأن فرنكل يرى أن هذا العلاج يدور حول معنى الحياة والوجود الذى يُفضي إلى تأثر الإنسان عندما يكتشف الفجوة بين الخواء الذى يعيشه من ناحية وبين الحياة التى ينبغى أن يعيشها عندما يحدد معنى لحياته ولوجوده والذي تدور حوله أنشطته وسلوكياته" (محمد حسن غانم، ٢٠٠٨: ٢٣٨).

مصادر إعداد البرنامج:

قام الباحث بعد إعداده للبرنامج بمراجعة الاطار النظري والإرشادي الذى يتناول مفهوم حب الحياة، بأبعادها الثلاثة الاتجاه الايجابي نحو الحياة، العواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة، والدراسات السابقة التى اهتمت بالبرامج العلاجية والإرشادية وإضافة إلى الاهتمام بخصائص العينة، ووضع الثقافة المجتمعية فى الاعتبار.

الفئة المستهدفة للبرنامج: الرجال المُطَلِّقين

الهدف العام من البرنامج: الهدف العام من البرنامج هو تنمية حب الحياة لدى الرجال المُطَلِّقين

الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج فى:

أن يتعارف أفراد المجموعة بعضهم على بعض وتوفير مناخ اجتماعي ملائم لبداية

البرنامج:

- أن يعرف الأفراد مفهوم حب الحياة.
- أن يعرف الأفراد أبعاد مفهوم حب الحياة الثلاثة: الاتجاه الايجابي نحو الحياة، العواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة.
- أن يصنع الأفراد جدولاً بالأشياء التي يودون تحقيقها في الحياة .
- أن يقترح الأفراد تصوراً تخطى عقبات الطلاق المختلفة.
- أن يبتكر الأفراد مسلكاً لتغيير دائرة تفاعلاتهم الاجتماعية التي اختلّت.
- أن يتوافق الأفراد مع الشكل الاجتماعي الجديد للرجل المُطلق .
- أن يصنع الأفراد تصوراً جديداً لأنفسهم تساعد على العودة لحياتهم الطبيعية.
- أن يتخلص الأفراد من بعض المفاهيم الخاطئة التي فرضتهم عليهم النظرة الاجتماعية.
- أن يسعى الأفراد إلى إجراءات فعلية من تأثيرها أن يتجاوز الرجل المُطلق الدائرة المغلقة من الأفكار التي رسمت حوله.
- أن يسعى الأفراد إلى بناء علاقات اجتماعية جديدة بلا خوف .
- أن يبنى الأفراد فكرة التغيير وليس فكرة الركود حول المعاني التي تُبقي حاله الحزن ودائرة الاكتئاب للرجل المُطلق.
- أن يتعلم الرجل المُطلق الصبر على مشكلات الطلاق وعلاجها أو تحييد آثارها على حياته.
- أن يتعلم الرجل المُطلق أن يفصل بين مشكلات طلاقه وتأثيراتها على عمله وحياته العملية .
- أن يحرص الرجل المُطلق على صلة أبنائه إن أمكن ذلك .
- أن يتجنب الرجل المُطلق إسقاط أسباب الطلاق على الآخرين كي يتجنب المسؤولية الشخصية للطلاق .
- أن يتكيف الرجل المُطلق مع الواقع الاجتماعي الجديد حتى يتزوج مرة أخرى وتكون له أسرة ثانية .

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

- أن يبتعد الرجل المُطَلِّق عن الحياة الافتراضية والعلاقات الخاطئة التي يعتقد أنها تعوضه عن شريك الحياة .
- أن يضع الرجل المُطَلِّق فكرة الارتباط الجاد مرة أخرى في تفكيره، وألاً يزهد فكرة الزواج مرة أخرى جزاء ما أصابه في المرة السابقة .
- أن يصنع الرجل المُطَلِّق قائمة بالأسباب التي دعت إلى الطلاق حتى يتم تقاديها عند سعيه إلى الزواج الثاني.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

### ١ - الحوار السقراطي Socratic dialogue

نوع من المواجهة مع العميل أكثر من كونها توجيهها، وذلك لمساعدته وإيجاد المعنى المنفرد لديه أكثر من كونها خيارات تفرض عليه (فان جارسفيلد Van Jaarsveld، ٢٠٠٤).

### ٢ - تشتت التفكير (الفكر) Dereliction:

في هذه الفنية يُطلب من المريض إعادة توجيه انتباهه بعيداً عن مشكلات إلى جوانب أكثر إيجابية لحياته. (محمد عبدالنواب معوض، سيد عبدالعظيم محمد، ٢٠١٢)

### ٣ - التحليل بالمعنى Logo analysis

تستخدم تلك الفنية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثلاً فقدان الهدف في الحياة وخواء المعنى، والاعتراب والاكتئاب. (سيد عبدالعظيم محمد، فضل إبراهيم عبدالصمد، محمد عبدالنواب معوض: ٢٠١٠)

### ٤ - فنية الوعي بالقيم (VAT) The Values awareness technique

هي عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة تحسين وحدة الهدف وتفرده unity of purpose وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل. وقد صُمِّمت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في اكتشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة، وقد طُوِّرت فنية الوعي بالقيم كوسيلة (طريقة) شبه موحدة لمساعدة الأفراد على اكتشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتيه

لايجاد المعنى الشخصى (الفردى) لحياتهم، كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم، يمكن تنفيذها من خلال ثلاثة خطوات وهى: توسيع الوعى الشعورى Expanding conscious awareness، وإشارة الخيال الابداعى stimulating creative imagination، وإبراز القيم الذاتية (الشخصية) Projecting personal values . أما عن الخطوة الأولى فهى توسع دائرة الوعى الشعورى بما يسمح للفرد أن يخطط جيداً عن نمطية حياته اليومية ورؤية الحياة من منظور آخر، والخطوة الثانية أثاره الخيال الإبداعى ؛ حيث يُطلب المعالج من الفرد أن يفكر فى كل الأسباب المحتملة والممكنة لحل الإجابة على سؤال "ماذا تريد أن تكون" التى تمت فى الخطوة الأولى ذات معنى لأى فرد فمثلا لو كانت الإجابة أريد أن أكون "مزارعا" فإن القيم الكامنة وراءها : الأسرة حيث كان والدى مزارعا، والإلمام familiarity حيث أنه شئ أعرفه وأعرف كيف أؤديه فى العمل فى الخلاء، والاستقلالية، والحرية؛ حيث أعمل تحت رئاسة نفسى، ونتاج شئ ملموس وله فائدة مباشرة، ومساعدة الأشياء لتنمو، والطبيعة وفى الخطوة الثالثة إبراز القيم الشخصية يحدد الفرد ثلاث قيم مذكوره ومدونه فى الخطوة الثانية ويفكر فيها بشكل خاص (المرجع السابق) .

#### ٥ - فنيه تعديل الاتجاهات Modification of attitudes

جوهر هذه الفنية أنه على الرغم أن بعض المواقف لايمكن تغييرها فإنه يوجد في كل موقف فائدة، وتجد بعض الأفراد يستسلمون للمصائب والمآسي والبعض الآخر يهملها. ووجود هذه الفنية هو إعادة صياغة الاتجاهات من السلمية إلى الإيجابية (مارشال Marshall، ٢٠١١).

#### ٦ - تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل frankl's mountain range exercise

هو تدريب يستخدم فى الجلسات الفردية والمجموعات الصغيره لتوسيع أساس القيم لدى المريض؛ حيث يتم دعوة الفرد إلى تحديد حياته مثل سلسلة جبال جميلة، وهدف هذا التدريب هو الدعوة للتفكير فيما من شأنه أن يضعنا فوق القمم (محمد عبدالنواب معوض، سيد عبدالعظيم محمد، ٢٠١٢).

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (١٠)

يُخصّص موضوعات وأهداف وفتيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات
الأولى	التعارف والتقديم	١ - أن يتعرف الأفراد على الباحث، ثم على بعضهم البعض. ٢ - أن يتم الاتفاق بين طرفي البرنامج (الباحث والأفراد) على مبادئ المشاركة المتمثلة في: الصراحة التعاون، الالتزام بالتكليفات، آداب الحوار. ٣ - أن يتعرف الأفراد على جدوي الإنضمام للبرنامج. ٤ - أن يتفق الأفراد على مواعيد ومكان تطبيق الجلسات.	--
الثانية	معرفة مفهومة حب الحياة	١ - أن يعرف الأفراد مفهوم حب الحياة. ٢ - أن يعرف الأفراد أبعاد مفهوم حب الحياة بأبعاده الثلاثة: الاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والعواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة.	- الحوار السقراطي
الثالثة	وضع أهدافاً للحياة	١ - أن يضع الأفراد جدولاً بالأشياء التي يودون تحقيقها في الحياة. ٢ - أن يوسع الأفراد من دائرة وعيهم الشعوري بأهداف بديلة في الحياة. ٣ - أن يتخيل الأفراد وقت الجلسة أهدافاً يمكن تحقيقها في المستقبل البعيد. ٤ - أن يبرز الأفراد أهم القيم الذاتية (الشخصية) في تلك الأهداف.	- فنية الوعي بالقيم
الرابعة	قيمك	١ - أن يكتب الأفراد قائمة استرشادية لقيمهم. ٢ - أن يعدد الأفراد القيم التي يعطونها للعالم المحيط. ٣ - أن يذكر الأفراد القيم التي تعلمها من العالم المحيط. ٤ - أن يشرح الأفراد القيم التي توجه معتقداته واتجاهاته. ٥ - أن يرسم الأفراد تسلسلاً هرمياً للقيم.	- فنية الوعي بالقيم
الخامسة	أهدافك (٢)	١ - أن يكتب الفرد أهدافه. ٢ - أن يذكر الفرد كيف سيتصرف إذا ما طرأ حادث على حياته يؤثر في كيفية تحقيق أهدافه. ٣ - أن يضع الفرد قائمة جديدة بالأهداف الفعلية بعد	- فنية الوعي بالقيم

د. معتز محمد عبيد

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
		التعديل في الهدف الاجرائي (٢).	
السادسة	أهدافك (٢)	١ - أن يصنع الفرد أهدافه في الحياة بحيث تتفق مع قيمه. ٢ - أن يصنع الفرد تصوراً لأهدافه إذا ما حدث في حياته ما يجعل لها شكل آخر عمّا اعتاد أن يعيشه. ٣ - أن يصنع الفرد أهدافاً فعلية تتفق بالشكل الجديد للحياة.	- فنية تعديل الاتجاهات
السابعة	تحديد الأهداف الفعلية	١ - أن يضع الفرد أهدافاً طويلة المدى لحياته. ٢ - أن يضع الفرد أهدافاً متوسطة المدى لحياته. ٣ - أن يضع الفرد أهدافاً قصيرة المدى لحياته.	- التحليل بالمعنى
الثامنة	مزج القيم والأهداف	١ - أن يصمم الفرد أوراق عمل عن مقوماته. ٢ - أن يتساءل الفرد هل أهدافه وقيمه مناسبة أم لا ؟ ٣ - أن يُقيّم الفرد أهدافه وقيمه إن كان ينقصها شيء ؟ ٤ - أن يضع الفرد تصوراً جديداً لأهدافه وقيمة إن كانت ناقصة.	- تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل
التاسعة	التغلب على العقبات	- أن يقترح الفراد تصوراً لكيفية تخطي عقبات الطلاق المختلفة. - أن يعرض الفرد أهم المشكلات الاجتماعية أو الشخصية للطلاق. أن يتم عمل عصف ذهني من قبل الباحث والأفراد لوضع تصور ومواجهات لتلك المشكلات.	- تشتت التفكير
العاشرة	الإصرار على التفاعلات الاجتماعية	١ - أن يفهم الفرد أهمية التفاعلات الاجتماعية في حياته. ٢ - أن يُحصّل الفرد فائدة من الوضع الاجتماعي الجديد. ٣ - أن يصيغ الفرد اتجاهات إيجابية في المواقف الاجتماعية.	- فنية تعديل الاتجاهات
الحادية عشر	التصور الجديد	١ - أن يُقيّم الفرد ذاته Self evaluation. ٢ - أن يُطَبّق الفرد تدريب تصّرف كما لو Act as if . ٣ - أن يجد الفرد الهدف من خلال المواجهة. ٤ - أن يبحث الفرد عن قيم معينة.	- التحليل بالمعنى

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
		٥ - أن يُعيد الفرد تقييم ذاته مع الالتزام.	
الثانية عشر	تنمية حب الحياة من خلال تنوع العبادات الدينية	١ - أن يعدد الفرد مظاهر حبه للحياة. ٢ - أن يجعل الفرد لنفسه من الأنشطة الدينية التي ترتبط بالحياة.	- تحليل المعنى
الثالثة عشر	المعنى الهادف للحياة	١ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ". ٢ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ". ٣ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا "	- تحليل المعنى
الرابعة عشر	الاتجاه الإيجابي نحو الحياة	١ - أن يعي الفرد هدف خلقه في الحياة. ٢ - أن يتوجه الفرد إيجابياً نحو الحياة. ٣ - أن يذكر الفرد قائمة بالأعمال أو الأحداث الإيجابية في حياته.	- تحليل المعنى
الخامسة عشر	العواقب السعيدة للحياة	١ - أن يذكر الفرد الأحداث السعيدة في حياته. ٢ - أن يُعيد الفرد مظاهر السعادة في حياته. ٣ - أن يكتب الفرد ثلاثة مصادر للسعادة الدائمة في حياته.	- تحليل المعنى
السادسة عشر	جلسة ختامية	١ - أن يتعرف الأفراد على خلاصة ما تم تقديمه في الجلسات السابقة. ٢ - أن يدرك الأفراد أهمية الانتظام في تطوير المهارات التي تحققت خلال البرنامج.	--

### نتائج التحقق من فروض الدراسة:

فيما يلي عرض لنتائج فروق الدراسة حسب الفروض:

يتضمن الآتي عرضاً لأهم لنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء الفروض التي

يسعى الباحث للتحقق منها:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق

البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.



٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

وفي إطار هذه الفروض موضع التحقق في هذه الدراسة، نعرض للنتائج التي تم التوصل إليها فيما يلي:

#### أولاً - فيما يتعلق بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدى ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس حب الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

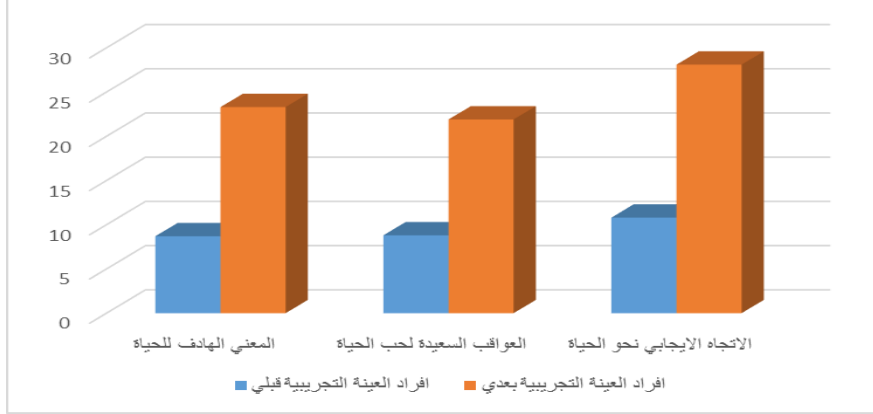
## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (١١)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس حب الحياة ، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
المعني الهادف للحياة	الرتب السالبة	١٠	صفر	صفر	٢,٨٢٧-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٥,٥٠	صفر		
	الرتب المتعادلة	١٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
العواقب السعيدة لحب الحياة	الرتب السالبة	١٠	صفر	صفر	٢,٨٢٩-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٥,٥٠	صفر		
	الرتب المتعادلة	١٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الاتجاه الايجابي نحو الحياة	الرتب السالبة	١٠	صفر	صفر	٢,٨٢٩-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٥,٥٠	صفر		
	الرتب المتعادلة	١٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	صفر	صفر	٢,٨١٢-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	٥,٥٠	صفر		
	الرتب المتعادلة	١٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٨١٢)، (٢,٨٢٩) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك لصالح القياس البعدي . وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج خفض حب الحياة .



شكل (٣)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس حب الحياة ، والدرجة الكلية

#### ثانياً - نتائج التحقق من الفرض الثاني:

وينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني -Mann-Whitney Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

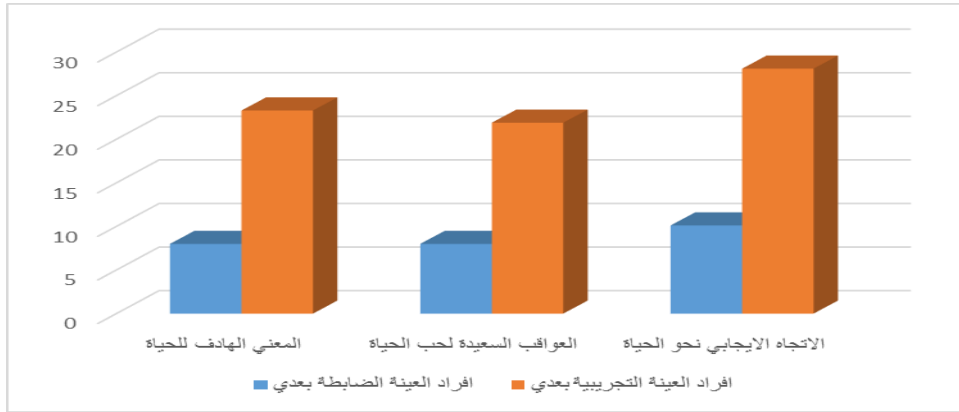
## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

جدول (١٢)

قيمة (u) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة للفروق
المعني الهادف للحياة	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٥٥,٠٠ ٥٥,٠٠	٣,٨٧٢ -	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
العواقب السعيدة لحب الحياة	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٥٥,٠٠ ٥٥,٠٠	٣,٨١٤ -	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
الاتجاه الايجابي نحو الحياة	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٥٥,٠٠ ٥٥,٠٠	٣,٨٧٢ -	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية
الدرجة الكلية	تجريبية ضابطة	١٠ ١٠	١٥,٥٠ ٥,٥٠	١٥٥,٠٠ ٥٥,٠٠	٣,٧٩٧ -	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح المجموعة التجريبية

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة u تتراوح ما بين (٣,٧٩٧)، (٣,٨٧٢) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهي تشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج خفض حب الحياة



شكل (٤)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية

ثالثاً - نتائج تحقق الفرض الثالث:

وينص الفرض على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية للمقياس ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس حب الحياة . وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٣)

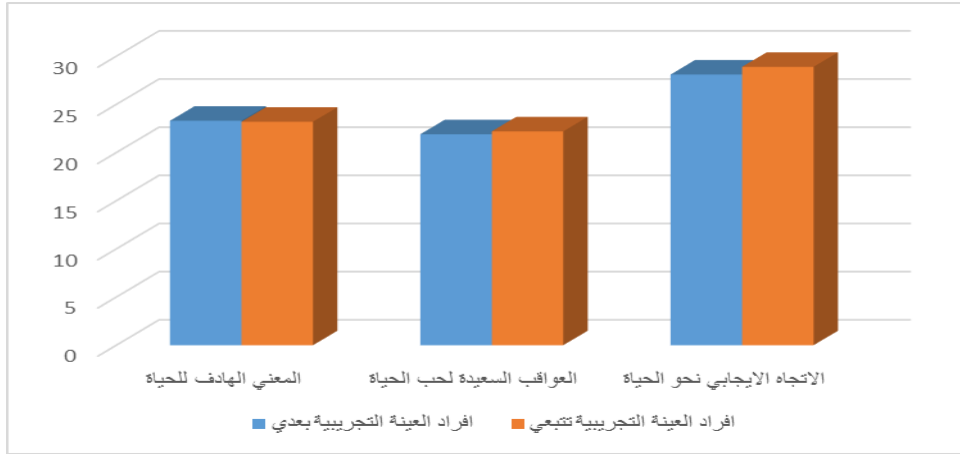
قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس حب الحياة ، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
المعني الهادف للحياة	الرتب السالبة	٣	٣,١٧	٩,٥٠	٠,٢١٣-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٣	٣,٨٣	١١,٥٠		
	الرتب المتعادلة	٤	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
العواقب السعيدة لحب الحياة	الرتب السالبة	٤	٥,٤٠	٢٧,٠٠	٠,٥٤٠-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٥	٤,٥٠	١٨,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الاتجاه الايجابي نحو الحياة	الرتب السالبة	٥	٤,٤٠	٢٢,٠٠	١,٣٨٠-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٦	٥,٩٢	٣٥,٥	٠,٨٢١-	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٤	٤,٨٨	١٩,٥٠		
	الرتب المتعادلة	٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس حب

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

الحياة والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٠,٨٤٩)، (١,٨٩٧) وتلك فروق غير دالة إحصائياً. مما يؤكد بقاء أثر وفعالية البرنامج خفض حب الحياة .



شكل (٥)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس حب الحياة ، والدرجة الكلية

إن لفنيات البرنامج أثر في الوصول إلى تلك النتائج ؛ فالجلسة الأولى احتوت على التقدير والتعارف، وتدعيم العلاقة بين أفراد المجموعة وذلك حتى يحدث نوع من الألفة بينهم، وتقبل بعضهم البعض، وحث بعضهم البعض على المشاركة الوجدانية فيما يواجهونه من مشكلات معاً ؛ لأن المعاناة أو بتعبير أدق المشاركة في المعاناة تخلق نوعاً من التعاضد بين الأفراد، والرغبة في حل المشكلات المشتركة.

أما في الجلسة الثانية واعتمادها على فنية الحوار السقراطي وعرض وجهة النظر ووجهة النظر المعارضة لها، وتنفيذ التعليمات ووضع أسئلة بعضها يكون مفتوحاً لكي يضع الأفراد أنفسهم حلولاً مبتكرة وواقعية، وأداءات مشتركة ومنطقية، وتقنيد الأفكار الخاطئة التي تبناها الرجال المطلِّقون بعد الطلاق ومشكلاته، ومن ثمَّ فإن إثبات خطأ تلك الأفكار من خلال الحوار السقراطي، أدى إلى الوصول إلى تلك النتيجة.

ونظراً للمبدأ التربوي الشهير "التخلية ثم التحلية" كان الاعتماد في الجلسة الثالثة على فنية الوعي بالقيم، فإذا كانت الجلسة السابقة تؤكد على خطأ الأفكار التي تبناها

## د. معتز محمد عبيد

المُطلِّقون بعد الطلاق ومشكلاته، وعزوفهم عن حب الحياة، فقد أتت الجلسة الثالثة بفنية الوعي بقيم جديدة وادماجها في وعي الأفراد؛ حتى يُتحلَّوا بها من جديد في حياتهم، وذلك أيضاً ساهم في الوصول إلى تلك النتيجة.

كما أن اعتماد فنية الوعي بالقيم على الكُتيب العلاجي الخاص بها، والاستفاضة في تَصْيِيلِ القيم المحكية والقيم المُستدخلة في وعي العميل من خلال ثلاثة عشر قسماً أجاب عليها الأفراد جميعاً كان لها أيضاً إسهاماً في الوصول إلى تلك النتيجة.

وجاءت الجلسة الرابعة لتؤكد على ما تم اكتسابه في الجلسة الثالثة من وضع قائمة القيم وأن يرسم الأفراد شكلاً هرمياً لها، بعد التصور الشامل للقيم الذي تم وضع أساسه في الجلسة الثالثة.

وبعد الوعي بالقيم، والتدريب على اختيار القيم التي تُؤكد التوجه الإيجابي نحو الحياة، وليس العزوف عنها، أو الابتعاد عنها جاءت الجلسة الخامسة لتؤسس البناء الثاني وهو "أهداف"، بمعنى ما الأهداف التي يمكن أن تصفها لكي تحقق قيمك التي تبنيها والتي تريد التحقيق لها.

وتم تقسيم الجلسة الخامسة إلى حقيبة تدريبية كاملة كي يُتقن الأفراد كيفية اختيار الأهداف ووصفها وكتابتها بما تتوافق وتتماشى مع القيم الموضوعية في الجلسة الثالثة، وذلك ساهم في الوصول إلى تلك النتيجة من خلال التدرج المنطقي في رسم خطة منظمة لتنمية حب الحياة .

وجاءت الجلسة الخامسة ليس كنوع من التكرار، ولكن كشكل من التأكيد على أن الأفراد قد وصلوا مهاراتهم في وضع أهداف لهم في الحياة، ووضع تصور دقيق لها. إن تعلم هذا التوزيع من خلال الجلسات أدى إلى المساهمة في الوصول إلى تلك النتيجة.

وفي الجلسة السادسة تم التأكيد على الاستمرارية في كيفية صناعة الأهداف، ولكن في هذه المرة من خلال فنية تعديل الاتجاهات.

وفي الجلسة السابعة تم الاستمرارية في تحديد نوعية أخرى من الأهداف وهي لأهداف العقلية مع استخدام فنية ثالثة من فنيات العلاج بالمعنى وهي التحليل بالمعنى.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

في الجلسة الثامنة تم استخدام فنية تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل، وهي الأنسب في حالة الرجل المُطلق الذي تكونت لديه اتجاهات سلبية عن الحياة ؛ لا سيما إذا تأثرت دائرة تعاملاته الاجتماعية بعد الطلاق، بالقليل والقال، ولقد لُخص فرانكل ذلك بقوله "إن تجنب المعاناة في الموقف أو التخفف منها هو الإنجاز".

ولذلك تم التدريب في الجلسة الثامنة إلى استكشاف معاناة الفرد الحالية ومشكلاته، والحدود الواقعية لها، ومواطن القوة عند الفرد، وملاحظة الأفكار الغير صحية التي تزيد من المعاناة والانعزالية والتغيير الذي يكون بالإصرار على الاندماج في العلاقات الاجتماعية المُشعبة والصحية والمتنوعة والمتعددة.

واستحضار النتائج المتوقعة أثناء المناقشة في الجلسة هي خطوة هامة في تعديل الاتجاهات ومناقشتها صراحة، فالابتعاد عن الناس، وكرهية الحياة لن يُقلل من المشكلات بل سيزيد ثقافتها، والمساعدة في التأكيد على الاعتقاد أن الحياة بها الكثير من الامكانيات وأن لكل فرد مزايا، وأنه "ليست هناك حاجة إلى الخوف من الماضي، ولابد من إيجاد توازن دقيق بين انجازات الماضي والتزام المستقبل.

وكان لتطبيق فنية " تشتت التفكير " في الجلسة التاسعة أثر في الوصول إلى تلك النتيجة؛ حيث إن الجلسة احتوت على تطبيقات إجرائية لتحليل المعنى كان له تأثير كبير من تحقيق هدف الجلسة الهام وهو أن يضع الأفراد تصورًا جديدًا يساعدهم على العودة إلى حياتهم الطبيعية، وعلى تحقيق أهداف الجلسة الإجرائية من أن يُقيم الفرد ذاته، وأن يُطبق الفرد الهدف من خلال المواجهة وأن يتحدث الفرد عن خبراته المُرضية، وأهدافه التي تحققت، وإمكانية تحقيقها الآن، وعن أحلامه، والحاجات الأساسية له، والحديث عن بعض النماذج الواقعية من مُحبي الحياة والسبب الذي تولد حب الحياة لديهم من أجله.

والجلسة العاشرة أكدت على معنى أصيل في ثقافتنا العربية وهو المعنى الهادف للحياة والذي هو أحد أبعاد حب الحياة، ولقد ركزت الجلسة على الأهداف الثلاثة الهادفة لحياة الإنسان وهي العبادة: " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ "، والتعارف: " وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا "، والعمارة: " هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا".

وفي الجلسة الحادية عشرة تم اختيار أسلوب نوعي لتنمية حب الحياة وهو "تنوع العبادات الدينية" ؛ وذلك لأن العبادات تتحلل مظاهر الحياة جميعها بلا استثناء، والأنشطة



## د. معتز محمد عبيد

الدينية ترتبط بالحياة؛ لذا فإن تنوعها وتعددتها وممارستها يعني ممارسة الحياة والاقبال عليها بشكل ما؛ لذا كانت الجلسة مُساهمة في الوصول إلى تلك النتيجة.

وإنَّ ما يُنمِّي حب الحياة لدى الناس جميعاً هي الصلوات الاجتماعية الدافئة والمشبعة بين الأفراد، والتأكيد على معنى التعارف والخروج إلى دوائر اجتماعية جديدة يُنمِّي حب الحياة لدى الأفراد وهو ما ساهم في الوصول إلى تلك النتيجة.

ولأن الإيجابية تخلق مزيداً من الإيجابية، فلقد تم التركيز على أن يُعد الأفراد قائمة بالأعمال أو الأحداث الإيجابية في حياتهم، وهي معنوية الأفكار التي تخلق التفاؤل نحو القادم، وهو ما ساهم أيضاً في وضع توجهها إيجابياً نحو المستقبل.

أما في **الجلسة الثانية** عشر فإنه تم التركيز على تنمية حب الحياة من خلال تنوع العبادات الدينية وذلك من خلال استخدام فنية التحليل بالمعنى؛ حيث إن العبادات المختلفة هي صلة بالله - عز وجل - والبرنامج يعمل على تنمية الصلوات بالله وبالأفراد وذلك أساس الدفاء في الحياة الإنسانية.

وفي **الجلسة الثالثة** عشر ومن خلال فنية تحليل المعنى تم التأكيد على الفرق بين مظاهر السعادة، وأحداث السعادة؛ فالأولى دائمة، والثانية مؤقتة بالحدث نفسه وتحديث الأفراد أثناء الجلسة عن ثلاثة مصادر للسعادة الدائمة في حياتهم مثل: العبادة - الصداقة - الوفاء - الأبوة، وكان لذلك أثر في الوصول إلى تلك النتيجة.

أما في **الجلسة الرابعة** عشر فتم التوجه إلى المكون الثاني من مكونات حب الحياة وهو الاتجاه الإيجابي نحو الحياة وذلك حتى يستمر الجهد الذي تم بدؤه في الجلسة السابقة.

وفي **الجلسة الخامسة** عشر وللتأكيد على عنصر الجزاء الطيب تتضمنت الجلسة الحديث عن العواقب السعيدة للحياة، وهو ما ساهم في الوصول إلى تلك النتيجة.

وفي **الجلسة الختامية** تم الاتفاق على موعد التطبيق التتبعي، والحرص على التأكيد على تطوير المهارات المكتسبة، وسؤال الباحث عن أي استشارة يحتاجون إليها، وهو ما ساهم في بقاء العلاقة الطيبة والمستمرة، وهو ما عَضد الوصول إلى تلك النتيجة.

وإن تتبع الباحث لبقاء أثر البرنامج من خلال القياس التتبعي كان له أيضاً أثر في وصول النتائج لهذا الشكل.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج القائم على استخدام بعض فنيات العلاج الوجودي في تنمية حب الحياة لدى العينة التجريبية وهم من الرجال المُطَلِّقين، وامتداد أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة إلى طبيعة البرنامج الإرشادي نفسه واحتوائه على كثير من الفنيات المتنوعة، ووجود علاقات جيدة مع الزملاء والحديث حول المشكلات المشتركة للرجال المطلقين، وأنهم ليسوا وحدهم في الحياة الذين يواجهون مثل تلك المشكلات، وأن اشترك الآخرين معهم في حدوث المشكلات، والبحث عن طرق علاجها يُعطي نوعًا من الألفة في حل المشكلة ومواجهتها.

## المراجع:

### أ) مراجع باللغة العربية:

١. أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية . *مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، مج ٣٩، ع ٢٤، ص ١٥-٣٦*.
٢. أحمد محمد عبد الخالق، مايسة النيال (٢٠٠٧). معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان . *دراسة مقارنة، المؤتمر الإقليمي الأول، لعلم النفس، الجمعية المصرية لعلم النفس، ع ٢٤، ص ٢٩١ - ٣١٨*.
٣. سيد عبدالعظيم محمد، فضل إبراهيم عبدالصمد، محمد عبدالنواب معوض (2010) . الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، وكلية التربية - جامعة المنيا، المجلد (١٤)، العدد (1)، يوليو، ص ١١٣-١٤٥*.
٤. شتوة كرم (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلاب الجامعة . *رسالة نكتوره (غير منشورة)، قسم الإرشاد النفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة*.
٥. عادل شكري محمد (٢٠٠٧). نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المشاعر السلبية والإيجابية دراسة مقارنة على عينة من المسنين من الجنسين المقيمين وغيرالمقيمين في دار المسنين، *مجلة مركز الخدمه للاستشارات البحثيه، بكلية الآداب جامعة المنوفية، مصر، الإصدار ١٣، ص ١٣١-١٨٠*.
٦. عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١). *قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، القاهرة، دار الفكر العربي*.
٧. محمد حسن غانم (٢٠٠٨). *مقدمة في علم النفس . القاهرة: دار غريب*.
٨. محمد سعيد محمد الغامدى (٢٠٠٩). التكيف الاجتماعى والاقتصادى والنفسى للمرأة السعودية المطلقة فى محافظة جدة، *مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، مج ١، ع ٢٤، ص ١٤٤-١٨٨*.
٩. محمد عبد النواب معوض، سيد عبد العظيم محمد (٢٠١٢). *العلاج بالمعنى . القاهرة:*

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

دار الفكر العربي.

١٠. هبه طارق الأيوب (٢٠١٢). التناؤل وحب الحياة والدعم الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٤، عدد ٢.

١١. هناء أحمد محمد شويح (٢٠١٠). معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة علم النفس، القاهرة، مج ١٧، ع (٧٣)، الهيئة العامة للكتاب، ص ص ٦٧٧-٦٩٣.

١٢. يحيى عيد الحفني (٢٠١٢). أسباب الطلاق في المجتمع الكويتي من وجهة نظر المطلقات، المجلة الأردنية في العلوم الاجتماعية، مج ٥، ع ١، ص ص ٣٣٠-٣٤١.

(ب) مراجع باللغة الإنجليزية:

1. Barch, Jon (2012). Leadership education as character development: Best practices from 21 years of helping graduates live purposeful lives, *Journal of College and character*, 13, 4, 12.
2. Bastaits, kim (2012). Parenting of divorced fathers. *Journal of youth and adolescence*. 41, 12, pp. 1643-1656.
3. Beausang, Judith (2012). *Young people whose parents are separated or divorced: A case for researching their at the intersection of home and school* . Educational Reach, 54, 3, pp. 343-356.
4. Belgium, Portag (2014). *Divorce fact sheet. Report of the family Justice*. Toronto: Markham.
5. Cookston, Braver (2007). *Effects of the dads for life intervention on in terparental conflict and coparenting in the two years aftr divorce*. Family process, 46,1, pp. 123-37.
6. Drefahl, Sven (2012). Do the married really live longer 2<sup>th</sup> role of socioeconomic status. *Journal of marriage and family*, 74, 3, pp. 462-475.
7. Dronkers, Jaap (2012). *More careful or less marriageable? parental divorce, spouse selection and entry into marriage*. Social forces, 9, 4, pp. 13-23.
8. Francis, Leslie (2012). The affective dimension of religion and personal happiness among students in Estonia. *Journal of research on Christian education*, 21, 1, pp. 84-90.
9. Green, Janice (2010). Late life divorce: A role for financial planning. *Journal of financial planning*, 23, 8, pp. 48-53.

10. IP, Po (2014). *Probing folk happiness in Taiwan social indicators research*, 117, 3, pp. 689-703.
11. Joshanloo, mohsen (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of happiness studies*, 15, 3, 717- 735.
12. Karney, Bengamin (2012). Comparing marital and divorce status in civilian and military populations. *Journal of family issues*, 33, 12, pp. 1572- 1594.
13. Klernan, Kathleen (2014). *The divorced and who divorces*. London. Houghton.
14. Marshall, m. (2011). *Prism of meaning: Guide to fundamental principles of voter freckle's logo therapy*,
15. Orgiles, Mireia (2012). Self concept and social anxiety as predictor variables of academic performance of Spanish adolescents with divorced parents. *Electronic Journal of research in educational psychology*, 10, 1, pp. 57-72.
16. Parker, Johon (2013). Hope is the engine of life, hopes with the person: Analysis of mesnong making in FAO. Supported north Caucasus communities using the sense and sensibilities of coherence methodology. *Journal of loss and trauma*, 18, 2, 140-57.
17. Po, keung (2014). *Harming as happiness? Social harmony in two Chinese societies*. Social indicators research, 111, 3, pp. 719-741.
18. Rivera, Miguela (2012). *Divorce impacts lation students preparing for higher education*. The hispanic outlook in higher educatin, 22, 15, pp. 56-75.
19. Robinson, John (2014). *Gender differences in experiencing in daily life*. *Psychology*, Supple, special issue on positive psychology, 5. 6, 581-586.
20. Rojas, Mariano (2013). *Contentment and affect in the estimation of happiness social indictors research*, 110, 2, pp. 415- 431
21. Sar, Bernardelli (2011). *A protocol suggestion in cases of adverbial divorces*. *Psychology research*, 1, 5, pp. 303-317.
22. Shafer, Kevin (2013). Unique matching patterns in remarriage: Educational assortative mating among deuced men and women. *Journal of family issues*, 34, 11, pp. 1500-1535.
23. Shulman, Shmuel (2012). Adolescent daughters'romantic competence: The role of divorce, Quality of parenting, and

- maternal romantic history. *Journal of youth and adolescence*, 41, 5, 593-606.
24. Sigal, Amand (2012). *Enhancing youth outcomes following parental divorce: A Longitudinal study of the effects of new beginnings program on educational and occupational goals*. *Clinical child and a solicit psychology*, 41, 2, pp. 130-165.
  25. Stiefel, krenz (2008). *Meaning in life assesed with the "Schedule for meaning in life evaluation"*, a comparison between a cancer patlent and student sample. *Supportive care in cancer*.16, 10, pp. 1157-5.
  26. Taku, kanko (2014). Cross national and religious relationships with posttraumatic growth: The role of individual differences and perceptions of the triggering event. *Journal of cross cultural-cultural psychology*, 45, 4, p. 601.
  27. Thoits, Peggy (2012). *Role identity salience, purpose and meaning in life*, and well being among volunteers. *Social Psychology Quarterly*. 75, 4, 360-4, 360-384.
  28. Thurang, Anna (2013). Living an unstable everyday life while attempting to perform normality - the meaning of living as on alcohol dependent woman. *Journal of clinical nursing*, 5, 17, pp. 533-537.
  29. Timonen, Virpi (2011). Parents perspectives on the provision of support to divorced and separated adult in Ireland. *Journal of family issues*, 32, 12, pp. 1622-1646.
  30. Tony, Gee (2009). *Men and separation*. Australia: beyond blue.
  31. Van, Jaarsveld (2004). *Finding Meaning In the work place*. *Degree of Master of arts*, University of South Africa.
  32. Van, Orden (2012). *Does perceived burd ensomeness erode meaning in life among older aduts?* *Aging and mental health*, 16, 7, pp. 855-60.
  33. Volkert, Jana (2014). Meaning in life: Relationship to clinical diagnosis and psychotherapy outcome. *Journal of clinical psychology*. 70, 6, pp. 522-535.
  34. Wait, Linda (2014). *What are the possible financial conse quences of divorce?* Metchigan: Gallagher.
  35. Whitton, Sarah (2013). Attitudes toward divoree, commitment, and divorce proneness in first marriages and remarriages. *Journal of marriage and family*, 75, 2, pp. 276-287.

36. Wilcox Bradford (2014). *Divorces in england and waled*. Office for natonal statistics.
37. Wylie Clar (2014). *Men suicide and society (Why disadvantaged man in midlife die by suicide*, London: Samaritans registered office.
38. Yeager, David (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in school work during adolescence. *Journal of adole scent research*, 24, 4, 423-452.

## الملاحق

### ملحق (١)

#### مقياس حب الحياة

البعد الأول:

المعنى الهادف للحياة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	الابتعاد عن الأحداث فيه راحة البال			
٢	الحياة طبيعتها الشقاء ، ولا يمكن أن نحصل فيها على السعادة			
٣	الحياة نمطية ليس بها مكافات تبهجني			
٤	يمكن للجميع ان يعيش سعيدا إذا فهموا الحياة بشكل جيد			
٥	كل نشاط في حياتي يجب ان يكون له هدف بناء			
٦	كل ميسر لما خلق له			
٧	علاقاتي بالآخرين تمنحني السعادة			
٨	الحياة مجموعة من الأحداث الشاقة			

البعد الثاني:

الاتجاه الايجابي هو الحياة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اشعر بالمسؤولية تجاه واجباتي في الحياة			
٢	لم يتحقق في كثير من الناس ما أرجو			
٣	الهروب الدائم من المسؤوليات هو سلوكي المعتاد			
٤	أصبت بكثير من خيبة الامل في حياتي			
٥	لا اترك نشاطا يشعرني بالسعادة			
٦	اتوجه بقوة نحو كل نشاط جديد يبهجني			
٧	هناك مصادر عديدة للسعادة في حياتي			
٨	العيش وفق روتين يومي يكفل الأمان			



مقياس حب الحياة

البعد الثالث:

الاتجاه الإيجابي نحو الحياة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اترك النشاطات التي يكون بها كثير من الحركة			
٢	تأتيني أخبار سعيدة من خبراتي المتجددة			
٣	العمل أو الدراسة نشاط ممل يجب أن أؤديه			
٤	أنا مقتنع أن الحياة ليس بها جديد			
٥	أزهد في الأنشطة الجديدة			
٦	أقبل على تكوين علاقات اجتماعية جديدة			
٧	أحب السفر واكتشاف الخبرات الأخرى			
٨	نظرات الامتنان في عيون الآخرين هي المكافأة لي من تعاملتي معهم			
٩	أحب أن استمتع بالحياة			
١٠	أعلم الغاية من وجودي في الحياة			

ملحق (٢)

برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة  
لدى عينة من المطلقين الذكور

فنيات البرنامج:

١ - الحوار السقراطي Socratic dialogue:

وهي نوع من المواجهة مع العميل أكثر من كونها توجيهية وتعني مساعدة العميل على اكتشاف وإيجاد المعنى المتفرد لديه أكثر من كونها خيارات تُفرض عليه . والاستخدام الناجح للأسئلة السقراطية يأتي من الفهم الجيد لموقف العميل، وهو أسلوب تواصل في اكتشاف المعنى في الحياة بطرق مختلفة تتضمن: الاستبطان الذاتي، واكتشاف الذات، والاختيار، والتفرد، والمسئولية، والتسامي بالذات، وفي الحوار السقراطي يُيسر المُعالج للعميل اكتشاف المعنى والمسئولية، وذلك من خلال التحدي والتساؤل والاستفهام، وذلك يتطلب من المعالج الاستماع الجيد وبعناية لظروف ومحيط تفكير العميل، كما أن على المعالج فهم لحظات صمت العميل فقد تتضمن لحظات علاجية مهمة . ونجاح الحوار السقراطي ينبغي أن يكون العميل في حالة من الاسترخاء للبعد عن الإثارة والتوتر والعصبية، فالخوف أو الكآبة قد تعيق من الوصول إلى المصادر الروحية للعميل . وعليه ففي فنية الحوار الفردي يجب على المعالج أن يستفيد من أساليب الاسترخاء قبل إجراء الفنية، وحالما وضع العميل في الحالة المزاجية الصحيحة يبدأ الحوار، وعن جوانب أو مجالات الحوار السقراطي فهي تتلخص في اكتشاف الذات، والاختيار، والتفرد، والمسئولية، والتسامي بالذات . وعن أساليب الحوار السقراطي فالمعالج يساعد العميل على استدعاء الخبرات الإيجابية، وتفسير الأحلام، وإثارة التخيلات، ومناقشة النماذج الناجحة في الحياة، والمواجهة وجها لوجه، والدراسة التأملية لما يقوله العميل، والتأكيد على إمكانات ومصادر وتغييرات المعنى لدى العميل، والاستماع الجيد لتلميحات المعنى أو الكلمة المفتاحية الدالة على قيمة الحياة لدى العميل، أو كلمة توضح القيمة لموقف الحياة الحالي أو وتوضيح ما الذي يكافح من أجله العميل في ضوء شعوره بفقدان المعنى، ودعوة العميل إلى الانفتاح على إمكانات المعنى أو القيم الأخرى في واقعه وتحدي الشكوك والمخاوف، وتعزيز قوة التحدي والصمود،

وتوضيح أهمية المعنى فيما قام به العميل، وتستخدم تلك الفنية في الاكثتاب النفاعلى، وتنمية مهارات التفكير الناقد، والمعاناة.

## ٢ - تشتت التفكير (الفكر) Dereliction

إذا كانت فنية المقصد المتناقض قائمة على مفهوم التباعد الذاتى self transcendence فإن تشتت التفكير (الفكر) يعتمد على مفهوم التسامى بالذات self transcendence وهي تجاوز الذات الذى يعنى أننا قادرون ليس فقط للتباعد بأنفسنا عن الظروف الداخلية والخارجية، ولكن أيضا للوصول خارج أنفسنا وهذا الأسلوب العلاجى يستخدم لمساعدة الأفراد الذين لديهم القلق التوقعى عن طريق التركيز الزائد على تحقيق شئ ما، أي التفكير المفرط Hyper-reflecting أي التفكير بصرامة وإصرار الذى ينشأ عن الخوف من الفشل الذى يسبب الفشل، وفي تشتت التفكير يُشجع المريض على تحويل التركيز من العرض الهدف إلى التركيز على جوانب الحياة الأخرى ذات المعنى، وإعادة التركيز refocusing تسمح بانخفاض القلق التوقعى، ويستخدم هذا الأسلوب العلاجى فى علاج الأرق وعلاج الأعصاب الجنسية.

## ٣ - التحليل بالمعنى logo analysis

هي عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معانى جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات نصل لجوانب جديدة نكتشف منها إحساسا جديدا بالمعنى والهدف من الحياة، فتلك طريقه لإثارة القدرات الابتكارية من خلال التفكير الإبداعى، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبع تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وإيجاد المعنى فى حياته، وتعتمد فنية التحليل بالمعنى على إجراء هاتين وهما: توسيع دائرة الوعى الشعورى awareness conscious بمعنى أنه يجب أن تصبح أكثر وعيا وإدراكا بالعالم من حولنا، وماذا يحدث فيه وبه، أما الاجراء الثانى فيتمثل إثارة الخيال الخلابية، وبعبارة أخرى نستخدم قدراتنا الإبداعية فى تحمل حلول جديده للمشكلات القديمة، وهذا يعنى أننا يجب أن نصنع خبراتنا وتجاربنا فى طرق جديدة بهدف العثور على معانى جديدة للحياة، واعطاء أملا جديدا فى المستقبل، وفرصا جديدة فى الحياة، ومعنى وهذفا جديدين يحلان محل المشاعر القديمة من المآسى والقنوط . هذا ويعتبر التحليل بالمعنى من أحدث فينات العلاج بالمعنى، ويتم استخدامه بتطبيقه على بعض الاضطرابات النفسية

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

ومشكلات الإدمان، ومن قبيل هذه الاضطرابات الفراغ الوجودي، ونقصان الهدف الحقيقي لسبب وجودهم في الحياة.

### ٤ - تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل: Frankls mountain range exercise

تدريب المنطقة الجبلية يمكن أن يستخدم في الجلسات الفردية والمجموعات الصغيرة لتوسع أساس القيم لدى المريض ؛ حيث يدعونا فرانكل لتمديد حياتنا مثل سلسلة جبال جميلة، وهدف التدريب هو دعوتنا للتفكير في "ما من شأنه أن يصنعنا على القيم، ويمكن التركيز على قيم أشخاص آخرين قد يندمجوا مع نظام القيم لهؤلاء المشاركين (المعنى) .

### ٥ - فنية الوعي بالقيم (VAT) The Values awareness technique

هي عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة تحسين وحدة الهدف وتفرده unity of purpose وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل. وقد صممت هذه العنية في الأساس لمساعدة الأفراد في اكتشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة، وقد طوّرت فنية الوعي بالقيم كوسيلة (طريقه) شبه موحدة لمساعدة الأفراد على اكتشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتيه لايجاد المعنى الشخصي (الفردى) لحياتهم، كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم، يمكن تنفيذها من خلال ثلاثة خطوات وهي: توسيع الوعي الشعوري Expanding conscious awareness، وإشارة الخيال الابداعي stimulating creative imagination، وإبراز القيم الذاتية (الشخصية) Projecting personal values . أما عن الخطوة الأولى فهي توسع دائرة الوعي الشعوري بما يسمح للفرد أن يخطط جيداً عن نمطية حياته اليومية ورؤية الحياة من منظور آخر، والخطوة الثانية إثارة الخيال الإبداعي ؛ حيث يُطلب المعالج من الفرد أن يفكر في كل الأسباب المحتملة والممكنة لحل الإجابة على سؤال "ماذا تريد أن تكون" التي تمت في الخطوة الأولى ذات معنى لأى فرد فمثلا لو كانت الإجابة أريد أن أكون "مزارعا" فإن القيم الكامنة وراءها : الأسرة حيث كان والدي مزارعا، والإمام familiarityحيث أنه شئ أعرفه وأعرف كيف أؤديه في العمل في الخلاء، والاستقلالية، والحرية؛ حيث أعمل تحت رئاسة نفسى، وانتاج شئ ملموس وله فائدة مباشرة، ومساعدة الأشياء لتنمو، والطبيعة وفي الخطوة الثالثة إبراز القيم الشخصية يحدد الفرد ثلاث قيم مذكوره ومدونه في الخطوة الثانية ويفكر فيها بشكل خاص.

## ٦ - فنيه تعديل الاتجاهات Modification of attitudes

جوهر هذه الفنية أنه على الرغم أن بعض المواقف لا يمكن تغييرها فإنه يوجد في كل موقف فائدة، وتجد بعض الأفراد يستسلمون للمصائب والمآسي والبعض الآخر يهملها. ووجود هذه الفنية هو إعادة صياغة الاتجاهات من السلمية إلى الإيجابية .

### جلسات البرنامج الإرشادي

#### الجلسة الأولى

موضوع الجلسة: التعارف والتقديم

الهدف العام للجلسة: أن يتعارف أفراد المجموعة بعضهم على بعض، وأن يتم توفير

مُنَاخ اجتماعي ملائم لبداية البرنامج.

الأهداف الإجرائية:

١ - أن يتعرف الأفراد على الباحث، ثم على بعضهم البعض.

٢ - أن يتم الاتفاق بين طرفي البرنامج (الباحث والأفراد) على مبادئ المشاركة

المتتمثلة في: الصراحة التعاون، الالتزام بالتكليفات، آداب الحوار .

٣ - أن يتعرف الأفراد على جدوي الإنضمام للبرنامج.

٤ - أن يتفق الأفراد على مواعيد ومكان تطبيق الجلسات.

زمن الجلسة: ساعة.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر .

الفنيات المستخدمة: رغم أن المحاضرة، والمناقشة ليستا من فنيات الإرشاد بالمعنى إلا أنه تم استخدامها في الجلسة الأولى فقط للزومهما للتقديم.

إجراءات الجلسة: يسعى الباحث مع الأفراد تقديم التعارف المبدئي والأولي بين أفراد

المجموعة بعضهم البعض، وتدعيم تلك العلاقة بإثارة جو من المرح في

محاولة للتقارب بينهم، وذلك تمهيداً للتعريف بالبرنامج، وتقديم الهدف من

البرنامج، وهو تنمية حب الحياة، وشرح الأسباب والآثار السلبية لكراهية

الحياة، وعلى العلاقة مع النفس، وعلى كراهية الذات وبغضها، وعدم الاهتمام

بأي أنشطة حياتية، وأن يكون كل يوم في حياة الفرد عبارة عن معاناة يومية

من الأفكار السلبية، والمعاناة مع النفس، وربما المعاناة مع الآخرين، وما

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

يرتبط بذلك من مشكلات، ثم الاتفاق على الانتظام في حضور الجلسات، والمواظبة على تنفيذ الاتفاقات أو التكاليفات، إضافة إلى تحديد موعد الجلسات ومكانها.

الواجب المنزلي: اكتب مظاهر معاناتك بعد الطلاق.

### الجلسة الثانية

موضوع الجلسة: معرفة مفهوم حب الحياة.

الهدف العام للجلسة:

١ - أن يعرف الأفراد مفهوم حب الحياة.

٢ - أن يعرف الأفراد أبعاد مفهوم حب الحياة بأبعاده الثلاثة: الاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والعواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنية المستخدمة في الجلسة: الحوار السقراطي.

إجراءات الجلسة: يحاول الباحث في تلك الجلسة الاعتماد على جوهر وأساليب الحوار السقراطي Socratic dialogue من خلال قيامه بطرح أسئلة عديدة على الأفراد تجعله يكتشف أوجه معاناته - من وجهة نظره - بعد الطلاق، وهي أسئلة لتوضيح أن الاختيار دائماً متاحاً لمعايشة القيم الذاتية الشخصية ومعنى الحياة لدى الفرد، وهل لدى مجموعة الأفراد المطلقين قيم خاصة بهم تكونت بعد الانفصال، أو بمعنى آخر هل هناك اختياراً محددًا باتجاه الفرد الوحيد الذي يتخذه نحو المعاناة في الحياة.

ومن أمثلة تلك الأسئلة:

- كيف ترى حياتك بعد الطلاق؟
- هل حياتك بعد الطلاق أفضل أم قبله؟
- هل من مميزات أو حسنات ظهرت بعد الطلاق؟
- لو عاد بك الوقت هل تراجع عن الطلاق؟
- ما مظاهر معاناتك بعد الطلاق؟
- كيف ترى نظرة المجتمع للرجل بعد الطلاق؟

- هل تتفق مع بقية افراد المجموعة في النظرة إلى الطلاق أم تختلف معهم؟
- أيهما في رأيك أشد معاناة في الطلاق الرجل أم المرأة أو الأبناء؟
- هل يعاني أهلك من إجراءات طلاقك؟

ووفقاً لإجراءات أساليب الحوار السقراطي ؛ فإن الباحث يُقدّم في تلك الجلسة المساعدة للعميل في استدعاء الخبرات والتجارب من الماضي، ويُساعد العميل على إدراك أن كل تجربة مهما بلغت أضرارها ومساوئها فإن بها خبرات إيجابية يمكن الاستفادة منها فيما بعد ؛ أي وضع الأساس للخبرات المستقبلية ذات المعنى .

وهنا يحاول الباحث الاستماع إلى نقاط القوة في الاستفادة من التجربة المؤلمة والطلاق وعرضها على الأفراد: كالاستفادة من أخطاء الماضي في التجربة القادمة، التأكيد على معنى هام لدى هؤلاء الأفراد وهو عدم الزهد في الزواج مرة أخرى، ففي حديث الرسول (صلى الله عليه وسلم) الزواج سنتي فمن رغب عن سنتي فليس مني، والتأكيد على إمكانات ومصادر التغيير لدى الأفراد، إثارة الرغبة في التغيير للأفكار السلبية التي تحيط بعقول الأفراد حول نمط حملتهم، توضيح وتحديد الهدف القادم في الحياة وهو تكوين أسرة جديدة متجنب فيها أخطاء الماضي، دعوة الأفراد على الانفتاح على إمكانات وقيم أخرى موجودة في الواقع كالإدارة، والحب والارتباط الشرعي من جديد، إثارة الأفكار حول شكل الأسرة القادمة، تحدي الشكوك والمخاوف من الزواج مرة أخرى الإقبال على الحياة، تعزيز وتقوية التحدي والصمود لدى الأفراد من أجل إثبات تلك الفكرة، توضيح أهمية ما يقوم به الأفراد .  
الواجب المنزلي: أكتب تصوراً في عدد تراه أنت مناسباً من الصفحات حول كيفية تخطي عقبة الأفكار السوداوية بعد الطلاق.

### الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة: وضع أهداف للحياة.

الهدف العام للجلسة: أن يتعلم الأفراد كيفية وضع أهداف لحياتهم.

الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يضع الأفراد جدولاً بالأشياء التي يودون تحقيقها في الحياة.
- ٢ - أن يوسّع الأفراد من دائرة وعيهم الشعوري بأهداف بديلة في الحياة.
- ٣ - أن يتخيل الأفراد وقت الجلسة أهدافاً يمكن تحقيقها في المستقبل البعيد.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

٤ - أن يبرز الأفراد أهم القيم الذاتية (الشخصية) في تلك الأهداف.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الغيات المستخدمة في الجلسة: فنية الوعي بالقيم.

إجراءات الجلسة: يوضح الباحث أن الأهداف تنطلق من القيم، وبالتالي يتم التوضيح للأفراد في اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات (إن وجدت)، وبالتالي تحسين وتعزيز وزيادة وحدة الهدف، وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل، ومساعدة الأفراد على استكشاف أو توضيح القيم الكامنة وهم لا يشعرون؛ فالأفراد يمتلكون حرية الاختيار في القيم التي يعيشون من أجلها طبقاً لنظرية فرانكل، والقيم التجريبية والاتجاهات (الاتجاه الذي يتخذه الفرد نحو ظروف الحياة) وهي التي تصيغ القيم النهائية.

ومن أجل ذلك اتفق الباحث مع الأفراد على مجموعة من القيم الغائبة التي يتزوج من أجلها الناس، والقيم الحقيقية التي ينبغي أن يتزوج من أجلها الناس.

- وفكرة الزواج من أجل الهروب من مشاكل ومسئوليات الآباء تنطلق من فكرة التخلي عن المسؤوليات وعدم المواجهة، والهروب لا يصنع قيماً، بل يُحطّمها وينكرها، والوقوف بجانب الآباء هي القيمة الأصلية التي تنطلق من شرعنا الحنيف "أنت ومالك لأبيك" و"بالوالدين إحساناً".

- وفكرة الزواج من أجل الحب هي قيمة كبيرة وفعّالة، كما قالها رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم) "ما أرى للمتحابين إلا النكاح"، ولكننا نلاحظ هنا أن الحب متبادل، وليس من طرف وحيد والطرف الآخر يزدهد، والقيمة البديلة أو الأساسية بدلاً من تلك الفكرة هي "الزواج بمن أحب وأعرف أنها ستكون الزوجة الوفية في رحلة الحياة".

- فكرة الزواج من أجل القدرة المادية ليست هي القيمة التي يتزوج من أجلها الرجال، فلقد ذكر الحديث الشريف أمر "البأة" ولم يذكر المال، والبأة أمر يشمل الأمور المادية والمعنوية معاً، وليس الأمور المالية فقط، بدليل أن كثير من الزوجات الثرية تنتهي بالطلاق، وكثير من الزوجات الفقيرة تُعمّر في الأرض وينتج عنها أبناء نابهين ومرموقين في المجتمع فيما بعد.



## د. معتز محمد عبيد

- " فكرة الزواج من أجل إلحاح الأهل " إن استجابتنا لضغوط الآخرين هي التي تصنع مشكلاتنا، والتوكيدية لدى الأفراد هي فن مواجهة إلحاح الآخر، ورغم الاقتناع أن الأهل والوالدين عموماً لا يبيغون للأبناء إلا الصلاح، إلا أن الإلحاح في أن الزواج من أي أحد هو الذي يضع نهاية أسرع للطلاق المبكر ؛ لأن الاستجابة للضغوط تخلق التسرع في اتخاذ الموقف والذي يُنهي ما بدأ سريعاً، والقيمة التي يجب أن تستبدل تلك الفكرة هي "التأني" فالتؤدة في كل شيء خير إلا في أمر الآخرة.
- " فكرة الزواج من أجل الأبناء " كلنا نعرف القصة الشهيرة في سورة الكهف من قتل الغلام الذي كان سيكفر والديه ؛ فالغرض من الزواج ليس مجرد الإنجاب، ولكن إنجاب الأبناء الصالحين المُصلحين في الأرض، وكم من أبناء أتوا بالعار لأهلهم، والقيمة البديلة التي يمكن أن تقدم من أجل تلك الفكرة هي: " تناكحوا تناسلوا تكاثروا فإني مباه بكم الأمم يوم القيامة"، والمباهاة لن تكون إلا بأبناء قد أتوا بالفخر لأهلهم وللمامة.
- " فكرة الزواج من أجل المشاركة المادية " الرجل هو المغلف شرعاً بالإئناق على امرأته، وفكرة المشاركة المادية تُسقط بقوامه الرجل على امرأته في الغالب، والفكرة أو القيمة البديلة هي: أتزوج بمن تتفهم أحوالي المادية".
- وكانت القيم المعتادة التي تعبر عن نمط ثقافي عن فكرة الزواج هي:
- أتزوج لأنني في سن الزواج ولا أريد أن يفوتني هذا القطار.
- أتزوج كي أهرب من مشكلات منزل آبائي ومسئولياتهم.
- أتزوج لأنني لست على وفاق مع عائلتي.
- أتزوج لأنني أحب تلك الفتاة رغم صفاتها الكثيرة التي لا أوافق عليها.
- أتزوج لأنني مقتدر مادياً على الزواج.
- أتزوج لأن أهلي يُلحون عليّ في أمر الزواج.
- أتزوج لأن أُمي تريد أن ترى أبناء لي.
- أتزوج لأنني أريد أن تُشاركني أعباء الحياة المادية.
- وهذه الأفكار أو القيم التي تتطلق منها إنما تتطلق من قيم فرضها المجتمع دون أن يكون لها بالضرورة فكر صحيح مستقر خلفها، ويمكن تنفيذ كل قيمة تقف خلف تلك

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

الأفكار سالفة الذكر، فمثلاً الفكرة الأولى وهو "أني تزوجت حتى لا يفوتني قطار الزواج"، يمكن الرد عليها بأن كثير من النابهين والعظماء في التاريخ لم يتزوجوا، ولم يمنعهم عدم الزواج من تحقيق أهدافاً سامية ونبيلة وعظيمة في الحياة كالسيد المسيح عليه السلام، والإمام النووي، وابن تيمية وغيرهم كثير، وعندما سأل الإمام النووي لماذا لم تتزوج؟ قال: لو تذكرت لفعلت، ومعنى هذا أن حياة الرجال يمكن أن يكون فيها من الأهداف العظيمة التي تشغل بالهم عن أهداف أخرى وقيم أخرى في الحياة، وليس معنى ذلك التقليل من قيمة الزواج، ولكنه يعني التأكيد على قيم أعلى في الحياة كتحقيق الذات، فإن كان الزواج يُساعد على تحقيق تلك الفكرة فنعم هي القيمة وإلا فلا.

ثم إن الزواج من أجل التأخر في السن يمكن أن ينتج عنه مشكلات كثيرة رأيناها في الواقع من الفروق في السن والفكر بين الرجل الكبير والفتاة الأصغر منه سناً، إلا في حالة إذا كان كلاهما كبيراً في السن وقد تظهر حينها مشكلات الرغبة والتأخر في الإنجاب ومشكلات الإنجاب والولادة والتربية في هذه السن الكبيرة، والزواج من أجل التأخر في الزواج ينتج عنه مشكلات هي أكبر من قيمة الزواج نفسها؛ لأن القيم التي تحرك نحو الزواج لا ينبغي أن تكون فكرة التأخر في السن.

وبشكل عام فإنه يتم الاسترشاد في تلك الجلسة بالكتيب العلاجي الخاص بفنية الوعي بالقيم من كتاب "العلاج بالمعنى النظرية الفنيات التطبيق" محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد (٢٠١٢: ٢١٨-٢٨٦). والذي أوضح فيها كيفية تعديل القيم كالتالي:

### القسم الأول: قيمك (أي قيم العميل) Your values

- الجزء الأول: فنية الوعي بالقيم The values awareness technique
  - الجزء الثاني: قائمة استرشادية للقيم A Shopping list of values
  - الجزء الثالث: القيم التي تعطيتها لعالمك
- Values in what you give to your world

ويشتمل الجزء الثالث على تدريبين:

- التدريب الأول: تدريب الوظائف Jobs exercise

- التدريب الثاني: تدريب الهوايات Hobbies exercise
- **الجزء الرابع: القيم التي تأخذها من العالم**
- Values in what you take from world
  - ويشتمل الجزء الرابع على تدريبين:
  - التدريب الأول: تدريب الأحداث الأخيرة Jobs exercise
  - التدريب الثاني: التدريبات المفضلة للحواس الخمس Hobbies exercise
- **الجزء الخامس: القيم في معتقداتك/اتجاهاتك**
- Values in your beliefs / Attitudes.
  - ويشتمل الجزء الرابع على تدريبين:
  - التدريب الأول: تدريب الناس المهمين Significant people
  - التدريب الثاني: تدريب منظمات أو قضايا Organizations causes
- **الجزء السادس: التسلسل الهرمي لقيمك**
- Your values hierarchy
  - القسم الثاني:**
  - **الجزء السابع: أهدافك (أي العميل)**
  - أهداف الخمس سنوات Your goals
  - أهداف العام الواحد Five year goals
  - أهداف الـ (٦) اشهر One year goals
  - أهداف الشهر الواحد six month goals
  - أهداف الأسبوع الواحد one month goals
  - أهداف اليوم الواحد One week goals
  - أهداف اليوم الواحد One dag goals
- **الجزء الثامن: الأهداف مع منعطف جديد**
- Goals with a new twist

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

قد تكون نفس الأنشطة في الجزء السابع ولكن في هذا الجزء يتم وضع "الموت" في الاعتبار فهل ستبقى الأنشطة والأهداف والقيم كما هي أم ستتغير.

### • الجزء التاسع: تحديد الأهداف الفعلية Selecting actual goals

في هذا الجزء يتعين تحديد:

- الأهداف طويلة المدى: وهي التي يتعين انجازها خلال أكثر من عام.
- الأهداف متوسطة المدى: وهي التي يتعين انجازها من شهر وحتى عام.
- الأهداف قصيرة المدى: وهي التي يتعين انجازها في أقل من شهر.

القسم الثالث:

Mixing values and goals مزج القيم والأهداف:

### • الجزء العاشر:

Work sheets for your ingredients أوراق عمل عن مقوماتك

في هذا الجزء الجزء يتم دمج أو مزج القيم والأهداف مع المكونات او المقومات العملية.

### • الجزء الحادي عشر:

هل أهدافك وقيمك مناسبة (ملائمة) Do your goals and values fit?

يتم في ذلك المقارنة ؛ حيث إن بعض القيم لدى الأفراد لديها العديد من الإنجازات والبعض الآخر لديها عدد قليل من الانجازات أو ليس لديها انجازات على الإطلاق، ويطلق على ذلك النوع الثاني القيم الباقية أو المتبقية . وخلال تلك المراجعة لقيمك فمن المقبول تمامًا للفرد عمل مراجعات في عملية زيادة القيم، فسوف تضيف وتحذف أهدافاً خلال حياتك بل طوال حياتك وإذا ما تبين بعد ذلك أن قيمة واحدة باقية سنتحتاج لإضافة أهداف جديدة لتحقيق تلك البقايا.

### • الجزء الثاني عشر:

ماذا عن تلك البقايا ؟ What about those leftovers?

فلسفة العلاج بالمعنى هو أن يعيش الفرد حياة مُرضية ولتحقيق ذلك علينا تحقيق أكبر قدر من قيمك الخاصة ذات المعنى قدر ما تستطيع، وبالطبع لا يُمكن تحقيق جميع

القيم المهنية بشكل تام كل يوم، ولكن يجب تحقيق العديد منها أما جزئياً أو بشكل غير مباشر بقدر ما تستطيع.

• الجزء الثالث عشر:

ما يجب فعله تالياً (لاحقاً) ؟ What to do next?

في هذا الجزء يتم إعادة تقييم لأهدافك وتعديلها حسب الضرورة ؛ فبعض الأهداف تكون مناسبة وملائمة لتحقيق الهدف الأكبر وبعض الأهداف الأخرى لا تكون كذلك.

الواجب المنزلي: مذاكرة فنية الوعي بالقيم.

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة: قيمك.

الهدف العام للجلسة: أن يضع الأفراد قيمهم.

الأهداف الإجرائية:

١ - أن يكتب الفرد قائمة استرشادية لقيمهم.

٢ - أن يعدد الأفراد القيم التي يعطونها للعالم المحيط.

٣ - أن يذكر الأفراد القيم التي تعلمها من العالم المحيط.

٤ - أن يشرح الأفراد القيم التي توجه معتقداته واتجاهاته.

٥ - أن يرسم الأفراد تسلسلاً هرمياً للقيم.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: فنية الوعي بالقيم.

إجراءات الجلسة:

يطلب من الباحث اختيار القيم التي تلائم الأفراد من الكتيب العلاجي لفنية اختيار القيم

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ٢٢٣-٢٢٤).

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

### قائمة القيم

الأصالة	الاعتماد على الذات	الصحة	التحكم	الانجاز
غير متحفظ	الحساسية	المساعدة	التعاون	الكسب
الصبر	الصفاء	التاريخ	الإبداع	المغامرة
الوطنية	الخطورة	الفكاهة	حسب الاستطلاع	التأهب
السلام	الفضول	المثالية	التأمين الاجتماعي	الطموح
الناس	العزلة	التخيل	الوفاء	التسلية
الكمالية	السرعة	الاستقلال	الاكتشاف	الاستحسان
الإصرار	الروحانية	الفضول	التعليم	الاهتمام
الافتناع	الرياضة	التبصر	الكمفاءة	الجاذبية
الحياة النباتية	الطهارة	القوة	النظام	الجمال
الجمال	السفر	الحدس	الحناسة	الانتباه
الكياسة	الثقة	اللطف	القرار	الجرأة
القوة	الحقيقة	المعرفة	الإثارة	الهدوء
العملية	الجدارة بالثقة	القيادة	الممارسة	التعقل
الكبرياء	الفهم	التعلم	استكشاف	الرعاية
الانتاجية	المنافسة	الحياة	الشهرة	الحنز
السرعة	الإتمام	المنطق	الأسرة	التحدي
الانتظام	الثقة	الحب	الأثوثة	المرح
الهدوء	الطاعة	الولاء	الملاءمة	الأطفال
التعرف	الانسجام	الذكورة	الغذاء	الذكاء
العلاقات	الأمن	البراعة	المغفرة	الاتصال
الصواب	السلامة	الرجال	الصراحة	الرفقة
الاسترخاء	الثقة بالذات	الحرية	الصحة النفسية	الكفاءة
الثبات	المهارة	التواضع	الغذوية	الصدق
التدين	الرزانة	الأخلاقية	الصدقاة	النمو والمساعدة
الاقدام	الكرم	الطبيعة	التنشئة الاجتماعية	الجنس
المسؤولية	نمو الذات	النزطافة	تأكيد الذات	المشاركة
المخاطرة	الطبقة	المراعاة	تقدير الذات	الصدق
الدفع	القبول	المفأجاة	التعبير عن الذات	الاكتراث
الحكمة	الخدمة	المرهبة	العمل	الادخال
الظرف	المساهمة	اللذوق	النظام	التحمل
-	-	المساهمة	العمل الصعب	الحيوية

- ثم يطلب الباحث من الأفراد أن يعددوا القيم التي يمكن أن يقدموها للعالم المحيط مثل: النظام، المعرفة، الصبر، الأمن، التعرف، الإبداع، الحرية، الجمال، المساعدة، المنافسة، الإنجاز.
- يطلب الباحث من الأفراد أن يذكروا القيم التي أخذوها من العالم مثل: الصداقة، الإثارة، المغامرة، الأسرة، الحب، الاسترخاء.
- يذكر الأفراد من خلال نقاش منظم متتالي كل في دوره القيم في المعتقدات والاتجاهات مثل: الاحترام، القبول، الثقة بالذات، الوطنية، الخدمة، التحدي، الانتقاء، الدعم، المساعدة، المثالية، الصحة، الإيمان، الروحانيات.
- يرسم الفرد مشكلة هرمياً (كل فرد على حدا) تسلسلاً هرمياً للقيم بعمل علامة التكرارات أمام كل قيمة: المعرفة:

السلام///الاحترام///الانجاز///المثالية/الصداقة///الاستقلالية///الأسرة///  
الثقة بالذات///الاكتشاف///الاسترخاء///التشويق///

**الواجب المنزلي:** اكتب تصوراً من ثلاثة صفحات عن أهدافك (في صفحة) وعن أهدافك إذا طرأ على حياتك حدث يُغيّر شكل حياتك بالكامل (في صفحة)، وأهدافك الفعلية بعد هذا الحدث أو الحادث. (في صفحة).

#### الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة: أهدافك (١).

الهدف العام للجلسة: أن يضع الفرد أهدافه في الحياة.

الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يكتب الفرد أهدافه.
- ٢ - أن يذكر الفرد كيف سيتصرف إذا ما طرأ حادث على حياته يؤثر في كيفية تحقيق أهدافه.
- ٣ - أن يضع الفرد قائمة جديدة بالأهداف الفعلية بعد التعديل في الهدف الاجرائي

(٢).

زمن الجلسة: ساعتان.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.  
 الفنيات المستخدمة في الجلسة: فنية الوعي بالقيم.  
 إجراءات الجلسة: وفقا للكتيب العلاجي لفنية الوعي بالقيم فإن الأفراد يملأون نماذجاً بعضها مكتوب، وبعضها يكمله الفرد من خلال ملأ الفراغات أو النقاط كالتالي:

### • التدريب الأول: أهداف الخمس سنوات

five year goals

نعم

- الانتقال لبلد آخر.

لا

لا نعم - بدأ علاقة زواج جديدة.

لا نعم - صلة الرحم مع أفراد الأسرة البعيدة.

- .....

### • التدريب الثاني: أهداف العام الواحد .

لا نعم - البدء في ممارسة هواية معينة.

لا نعم - توثيق العلاقة مع شخص صديق.

لا نعم - زيادة الدخل.

- .....

### • التدريب الثالث: أهداف الـ (٦) أشهر .

لا نعم - توثيق العلاقة مع شخص ما.

لا نعم - السعي في الترقية في العمل.

لا نعم - الانضمام إلى مؤسسة خدمية أو اجتماعية.

- .....

### • التدريب الرابع: أهداف الشهر الواحد:

لا نعم - هدية لشخص.

لا نعم - الحصول على التدريب في مجال معين.

لا نعم - التحكم في الوزن.

- .....



## د. معتز محمد عبيد

### • التدريب الخامس: أهداف الأسبوع الواحد.

- |    |     |                           |
|----|-----|---------------------------|
| لا | نعم | - الخروج مع شخص ما.       |
| لا | نعم | - الانتهاء من مشروع معين. |
|    |     | - .....                   |

### • التدريب السادس: أهداف اليوم الواحد.

- |    |     |                                  |
|----|-----|----------------------------------|
| لا | نعم | - الاتصال بشخص ما.               |
| لا | نعم | - عدم استخدام الشاي أو الكافيين. |
| لا | نعم | - الذهاب إلى النوم في وقت محدد.  |
|    |     | - .....                          |

### الجلسة السادسة

موضوع الجلسة: أهدافك (٢).

الهدف العام للجلسة: أن يحدد الفرد أهدافه في الحياة.

الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يصنع الفرد أهدافه في الحياة بحيث تتفق مع قيمه.
- ٢ - أن يصنع الفرد تصوراً لأهدافه إذا ما حدث في حياته ما يجعل لها شكل آخر عمّا اعتاد أن يعيشه.
- ٣ - أن يصنع الفرد أهدافاً فعلية تتفق بالشكل الجديد للحياة.

زمن الجلسة: ساعتان.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الغنيات المستخدمة: فنية تعديل الاتجاهات.

إجراءات الجلسة:

يوفر هذا الجزء المزيد من التدريبات الذاتية للحصول على تفكير واقعي نحو الأهداف

المستقبلية وكانت اجراءات تلك الجلسة من خلال التدريبات التالية:

- توثيق العلاقة مع الأهل.
- حضور لقاءات عائلية.
- زيادة التعمق في الدين.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

- المشاركة في مناسبات اجتماعية.
  - القراءة.
  - توطيد العلاقة مع الزملاء والأصدقاء.
  - تناول وجبات صحية ومفضلة.
  - عدم الإسراف في مشاهدة التلفاز.
- الواجب المنزلي: حضّر قائمة مختصرة بأهداف فعلية وإجراءات سلوكية لتحقيقها وتجهّز لعرضها الجلسة القادمة.

### الجلسة السابعة

موضوع الجلسة: تحديد الأهداف الفعلية.  
الهدف العام للجلسة: أن يتدرب على وضع أهداف فعلية لحياته.  
الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يضع الفرد أهدافاً طويلة المدى لحياته.
- ٢ - أن يضع الفرد أهدافاً متوسطة المدى لحياته.
- ٣ - أن يضع الفرد أهدافاً قصيرة المدى لحياته.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الغنيات المستخدمة: التحليل بالمعنى.

إجراءات الجلسة:

بعد عرض الواجب المنزلي يقوم الباحث بتوزيع ورقة التدريب لكي يملأها كل فرد

ويتحدث عنها أمام المجموع كالتالي:

- ١ - الأهداف الفعلية طويلة المدى (أكثر من عام):
- توثيق العلاقة مع الأهل.
  - تقوية الحياة الروحية.
  - امتلاك حياة صحية (الوزن، الضغوط، التدخين، الكافين).
  - زيادة الصداقات.
  - .....

- ٢ - الأهداف الفعلية متوسطة المدى (شهر واحد إلى سنة):
  - النظر في خيارات الدخل.
  - الجدول الزمني لممارسة رياضة.
  - الانضمام لمؤسسة خدمية أو اجتماعية.
  - انفاق مبلغ من المال في نشاط معين.
- ٣ - الأهداف الفعلية قصيرة المدى (أقل من شهر):
  - هدية لشخص.
  - حضور دروس دينية.
  - قراءة كتاب.
  - التغيير في أنشطة الحياة الروتينية مثل صعود السلم بدلاً من المصعد.
  - النظر في فرص المنظمات الاجتماعية والخدمة العامة.
  - .....
  - .....

وبعد أن يملأ الأفراد نماذجهم يشرح كل فرد ما كتبه للآخرين، ويقوم الباحث بالمناقشة مع الأفراد لتوضيح أي الأهداف ذو قيمة أكبر ويكون لها أولوية من حيث الترتيب والأهمية للبدء فيها.

#### الواجب المنزلي:

أعد النظر فيما كتبتة من أهداف لحياتك، هل ستجد نفسك مستقراً عليها أم يمكنها أن تتغير . أكتب نبذة مختصرة في خمسة أسطر.

#### الجلسة الثامنة

موضوع الجلسة: مزج القيم والأهداف.

الهدف العام للجلسة: أن يمزج الفرد بين قيمة وأهدافه .

#### الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يصمم الفرد أوراق عمل عن مقوماته.
- ٢ - أن يتسأل الفرد هل أهدافه وقيمه مناسبة أم لا ؟
- ٣ - أن يُقيّم الفرد أهدافه وقيمه إن كان ينقصها شيء ؟

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

٤ - أن يضع الفرد تصوراً جديداً لأهدافه وقيمة إن كانت ناقصة.

زمن الجلسة: ساعتان.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة: تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل.

إجراءات الجلسة:

يبدأ الباحث بالسؤال عن الواجب الذي تم التكليف به في الجلسة السابقة، ثم يتم

تقديم التدريب التالي للأفراد .

ورقة عمل ملخص MPG's

(Values)	الأهداف		
	طويلة المدى Long-term	متوسط Intermediate	قصيرة Short-Term

- والهدف من ذلك أن يُمزج الفرد بين القيم والأهداف التي حققها ثم يسأل الباحث

افراد المجموعة ما الذي يحدث إذا حدث حادث أربك تطبيق الأهداف فهل

نشكك في القيمة التي يُمثّلها الهدف أمن نتمسك بالقيمة ونُشكّل أهدافاً جديداً.

- ويتم توزيع ورقة يكتب فيها الفرد إجابة عن السؤال التالي:

- أضف أهدافاً أخرى تحقق نفس القيم التي تُجرك حياتك إذا ما أعاق الأهداف

الأولى أي عائق.

..... -

..... -

..... -

..... -

الواجب المنزلي: شاهد أفلاماً لشخصيات ناجحة مختلفة وواقعية، واكتب ملخصاً عن كيفية تغلبها على العقبات التي واجهت حياتها، وكيف كانت تبتكر أساليب فريدة في التغلب على المشكلات.

قائمة مقترحة للمشاهدة:

- Brave heart
- Beautiful mind
- Social net work

#### الجلسة التاسعة

موضوع الجلسة: التغلب على العقبات.

الهدف العام للجلسة: أن يعي الفرد الطرق المختلفة للتغلب على العقبات.  
الأهداف الإجرائية:

- أن يقترح الفرد تصورًا لكيفية تخطي عقبات الطلاق المختلفة.
- أن يعرض الفرد أهم المشكلات الاجتماعية أو الشخصية للطلاق.
- أن يتم عمل عصف ذهني من قبل الباحث والأفراد لوضع تصور ومواجهات لتلك المشكلات.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الغنيات المستخدمة في الجلسة: تشتت التفكير.

إجراءات الجلسة:

يضع الباحث اطرًا منطقيًا للبدء وهو ما قرره فرانكل عن تجاوز الذات بمعنى الابتعاد عن الظروف الداخلية والخارجية للوصول إلى خارج أنفسنا.  
وانطلاقًا من هذا المنطلق فإن حل المشكلات لا يتم بالانفعال معها ؛ بل بالابتعاد الوجداني عنها، والانغماس الفكري العقلاني بها.  
ويوضح الباحث للأفراد أن القرارات التي يتخذها الفرد وقت الانفعال تزيد المشكلة حدة ولا تخففها أو تحلها.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

- ويسأل الباحث المجموعة عن أهم المشكلات التي تعيق أو تؤثر في الحياة الطبيعية مرة أخرى بعد الطلاق، وتركزت أهم المشكلات فيما يلي:
- النظر بريبة إلى الرجل المطلق إذا ما حاول الزواج مرة أخرى.
  - القضايا والنفقات التي تليها ومحاولة المطلقة الدؤوبة والمستميتة لاستنقاذ آخر قطرة مال من تطبيقها.
  - مشكلات الوشاية والنكايه وتلويث السمعة بعد الانفصال.
  - استحداث مشكلات من المطلقة في مكان العمل في بعض الأحيان.
  - تأليب المحيطين ضد الرجل المطلق من المعارف المشتركين.
  - صعوبة رؤية الأبناء.
  - وقوف قانون الأحوال الشخصية في صف المرأة بشكل كلي.
  - عدم رؤية الأجداد لأحفادهم من قبل المطلقة كنوع من الانتقام والنكايه والتشمت.
  - الحالة النفسية السيئة التي يعيشها الرجل المطلق بعد كل تلك المشكلات. ونظراً لكثرة واقعية كل تلك المشكلات فإن الباحث يسعى مع الأفراد لتقييم تلك المشكلات ووضع أطر عامة للحل تُخَفِّف ولا تُخَفِّي من تأثيرات المشكلة، وذلك لأن مشكلات الطلاق لا تحل أبداً بين يوم وليلة، بل تستمر لأعوام - خاصة مع وجود أبناء - ولذلك تم تقييم المشكلات مع الأفراد كالتالي:
  - مشكلات قانونية: قضايا النفقة بكافة أنواعها المسكن والمأكل والملبس والزوجية حتى الطلاق، وتبديد المنقولات ... الخ.
  - مشكلات اجتماعية: محاولات تشوية السمعة، والتأليب على الرجل المطلق من المحيطين، وتشويه السمعة، ومحاولة الوصول إلى مكان العمل والتأثير فيه.
  - مشكلات شخصية: الشعور بالتعاسة نظراً لاحاطة المشكلات القانونية والاجتماعية بالرجل.
- هذا بالإضافة إلى تأثر الوالدين - لا سيما الأم - بإعلانات القضايا التي تصل إلى بيتها، لا سيما إذا كانت تلك الأم كبيرة السن، أو ابتلاها الله - عز وجل - ببعض الأمراض المزمنة.

ومن خلال فنية تشتت التفكير فإن فرانكل (١٩٩٣) وهاتزل (١٩٩٠) وونج (٢٠١٠) أشاروا إلى أن العلاج بفنية تشتت التفكير تتضمن ثلاثة جوانب يمكن تلخيصها في:

١ - ضبط العرض Symptom control:

ومعناها إذا ترك الفرد نفسه لخبرات الألم وتكرار الضعف والسعي غير المجدي، أو غير الوقت المناسب له بأن هدوء حياتهم يتلاشى ؛ لذا فإن تعليم المرضى تحديد وضبط مشكلاتهم بحيث لا تؤثر على بقايا أنشطة حياتهم هو الخطوة الأولى للعلاج.

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ١٠٣)

وحالتنا هذه فإننا يمكن استعادة من ضبط العرض Symptom control في التوضيح للأفراد إعطاء المشكلات حدودها الحقيقية ونتائجها النهائية، واستباق الأحداث، وتوقع أسوأ السيناريوهات والتعرف وفقاً لهذا والفصل بين مجال العمل، والتصرف بشكل تلقائي وكأن شيء لم يحدث، وعدم التأثر بأقوال الآخرين ؛ لأننا غير مطالبون بالتبرير للآخرين، والناس تمثّل الكلام بمرور الوقت، والناس لديهم اهتماماتهم الأخرى الحياة، والجميع منشغل بحياته، وليس هناك أحد متفرغ لأحد.

(يتم توضيح ضبط العرض بتلك الطريقة للأفراد)

٢ - ضبط المثير Stimulus control:

ويعني أن الإثارة الداخلية والخارجية تعنى وتعطي المعنى ؛ حيث إن التغيير الذاتي لأحداث البيئة هي التي تنشئ المعارف وهذه المعارف هي التي تنشأ الاتجاهات وتسبب القلق والتوتر واستجابات نفسية أخرى. وعليه فتعديل هذه المعارف والمعتقدات (كتقييم الفرد واستجابته للأحداث المدركة كضغوط) وتغييرها يمكن أن يغير الاستجابة النفسية لديه، ويتم هنا استخدام الأساليب اللفظية والواجبات المنزلية لتعليم الفرد كيفية توجيه وتعديل المعارف والأفكار والمعتقدات غير العقلانية ؛ حيث يتم تعليمه ذلك من خلال تنمية التقويم الأكثر واقعية للأحداث أو الضغوط لديه، وأن تصبح استجاباته وردود أفعاله ملائمة لها، وكذلك تعليمه القياس الواقعي والتصحيح لهذه المعارف والأفكار سيئة التكيف.

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ١٠٤)

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

ويتم التوضيح بعد قراءة الفقرة السابقة على الأفراد أننا يجب أن نضع الأمور في نصابها الطبيعي، ولا نُضخّم المشكلات فوق حجمها، وأن نعطي المشكلات قدرها الطبيعي، وأن تصنيفنا للمشكلات يجعلنا نواجه بعضها، ونجعل البعض الآخر يواجهها بحكم مهنته مثل "المحامي" الذي يُتابع كافة المشكلات القانونية دون التأثر العاطفي بها، واعطاء أهمية للمشكلات الاجتماعية والشخصية بالثبات النفسي أمام الآخرين، وتوضيح وجهة النظر للآخر، وتطبيب جانب الأهل وبخاصة الأم التي تحزن كثيراً لمرور ابنها بتلك المشكلات، ومحاولة اظهار السعادة أمامها حتى وإن كانت مفتعلة، واسعاد النفس بكافة السبل الشرعية التي تُسعدنا واطهار ذلك للآخرين، والبدء الفوري في توطيد العلاقات الاجتماعية القديمة، والسعي لبدء علاقات اجتماعية جديدة وفعالة ومؤثرة، وربما السعي للزواج من شريكة حياة راقية مرة أخرى.

### ٣ - تدخل (تأثير) النظام الاجتماعي): Social System Intervention

حيث إن التعليمات المباشرة لأعضاء الأسرة يمكن أن تعزز المعززات السالبة والموجبة لسلوك الأئم والمعاناة والقلق والتوتر لدى المريض وادماج الأزواج في أنشطة هادفة مختلفة مرتبطة بالعلاج مثل: التدريب، والعمل، والنشاط الإستجمامي.

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ١٠٤)

وهنا يلفت الباحث النظر للأفراد بعد قراءة الفقرة السابقة عند استعداده لمحاوثة الأهل، وعن الأنشطة التي يمكن أن يندمج فيها الأفراد والتي تساعدهم على استجمامهم في تلك الفترة العصبية من المشكلات.

ويستمع الباحث إلى الرغبات الشخصية للأفراد وتفضيلاتهم الشخصية في أنشطة الاستجمام.  
الواجب المنزلي:

اكتب تصوراً عن نفسك الاجتماعية في حدود صفحة وتجهز لعرضها الجلسة القادمة.

### الجلسة العاشرة

موضوع الجلسة: الإصرار على التفاعلات الاجتماعية.

الهدف العام للجلسة: ان يبتكر الفرد مسلكا لتغيير دائرة تفاعلاتهم الاجتماعية.

الأهداف الإجرائية:



- ١ - أن يفهم الفرد أهمية التفاعلات الاجتماعية في حياته.
- ٢ - أن يُحصّل الفرد فائدة من الوضع الاجتماعي الجديد.
- ٣ - أن يصيغ الفرد اتجاهات إيجابية في المواقف الاجتماعية.

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: فنية تعديل الاتجاهات.

إجراءات الجلسة:

تستخدم فنية تعديل الاتجاهات لإعادة صياغة الاتجاهات من السلبية إلى الإيجابية، وفي موقعنا هذا فإن الرجل المُطلّق يشعر بشيء من التغيير في دائرة التعاملات الاجتماعية، وكثير من القيل والقال، والمناوشات، والنظرات، وتستخدم هذه الفنية أيضاً تجاه المواقف المحتمومة كالطلاق مثلاً، فما حدث قد حدث، وجوهر هذه الفنية أنه يوجد في كل موقف معنى وتختلف اتجاهات الأفراد تجاه هذا المعنى، إما بالقنوط واليأس، وإما باستخلاص فائدة من نفس هذا الموقف الكئيب.

وتمر فنية تعديل الاتجاهات بكيفية تطبيقه معينة من خلال الخطوات التالية والتي يتم تطبيقها مع الأفراد في الجلسة:

- ١ - البحث عن (استكشاف) الموقف الحالي للفرد، ومنهم بسبب المعاناة التي يعيشها. التطبيق: تأثر حالة الرجل المُطلّق الاجتماعية بالنظرة الجديدة للرجل المُطلّق.
- ٢ - البحث عن جذور المعاناة ورؤية عمّا إذا كانت هناك حدود واقعية. التطبيق: المشكلات المتعلقة بالطلاق، وتشكيك الأسر الجديدة على سبيل المثال في ارتباط ابنتهم برجل مطلق، وقد يكون لديه أبناء.

٣ - ملاحظة مواطن القوة والامكانيات:

التطبيق: - أنت لك دخلك المادي المستقل.

- لك دائرة اجتماعية من الأصدقاء المخلصين، حتى وإن كانوا قلة.

- لك تقدمك في عملك.

- أنت جيد الثقافة.

- تستطيع الترفيه عن نفسك.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

- تستطيع أن تخرج من دائرة العزلة التي فرضتها على نفسك.
- أنت مقبول الشكل والجوهر.
- ٤ - ملاحظة الاتجاه غير الصحي الذي يزيد من المعاناة، ومحاولة تغييره.
- التطبيق: - الاتجاه غير الصحيح هنا هو الانعزالية والتأثر بمشكلات الطلاق، ومن ثم الابتعاد قليلاً أو كثيراً عن التفاعلات الاجتماعية.
- التغيير: يكون بالإصرار على الاندماج في التفاعلات الاجتماعية المتنوعة والمتعددة ولعلها فرصة للتعرف على أسس جديدة للارتباط منها.
- ٥ - نقل (احضار) النتائج إلى وعي المريض ومناقشتها صراحة.
- التطبيق: هذا ما نفعله الآن مناقشة فكرك الذي يؤدي إلى ابتعادك عن الآخرين، فإبتعادك لن يحل مشاكلك بل سيزيد من الضغوط عليك، وربما إكتئابك.
- ٦ - المساعدة في التأكيد على الاعتقاد أن الحياة بها الكثيرين من الإمكانيات، وأن الفرد له قيمة ذاتية.
- التطبيق: - أنت لك مزاياك فلا تعقدها في خضم المشكلات.
- كل موقف في الحياة نخرج منه بفائدة، وموقف المُطَلَق قد تعلمت منه تجنب أخطاءك من الزواج السابق والاستفادة منها في الموقف الجديد.
- ٧ - ليست هناك حاجة إلى الخوض في الماضي إلى الأبد، ولا بد من إيجاج توازن دقيق بين انجازات الماضي والتزام المستقبل.
- التطبيق: - ما حدث قد حدث.
- التفكير في الماضي ومآسيه لن يُصلح الماضي .
- يجب أن تستفيد من أخطاء الماضي في تجنب أخطاء في المستقبل.
- وأخيراً يذكر الباحث في الجلسة حالة توضيحية من فنية تعديل الاتجاهات والحالة تحت عنوان "الاتجاه نحو الطلاق"؟
- حالة - الاتجاه نحو الطلاق:
- إن الحالة كانت لرجل تركته زوجته الأصغر منه سناً بكثير يمنع طفل رضيع وكانت لا ترغب في العودة . وجعلته يعرف أنه كبير جداً بالنسبة لها وهي تريد الطلاق، كان الرجل محطماً، وبدا كما لو أنه لن يعيش طويلاً، ولا يرغب في العيش، ويبدو من المستحيل إيجاد

## د. معتز محمد عبيد

الهدف الذي يعطي حياته معنى جديداً، فالزوجة والطفل كان يمثلان حياته بالكامل، فقد استنزف حزنه قوته، فلم يعد يفكر في اي شئ آخر، وبالتالي كان من الضروري يربط بين المعاناة نفسها وبعض المعنى الذي يمكن تقبله، اختياراته كانت محدودة ؛ لأنه لا يستطيع عمل أي شيء كي يسترد زوجته مرة أخرى. ولقد تم تقديم اختيار متوالي (أو تصوري): عندما كان هناك شخصان وعد كل منهما الآخر بالبقاء معا في جميع الظروف، واحد منهم نكث أو حطم هذا الوعد وترك شريكه، عندئذ فإن الشخص الذي ترك صديقه من المفترض أن يشعر بالسرور، والشخص الثاني (أو الآخر) يجب أن يعاني، لكن الفرد الذي ذهب يكون مذنباً بسبب عدم الوفاء بالوعد؛ بينما الآخر لديه ضمير حي، وقال له المعالج: وربما كان لديك الاختيار، فماذا يكون اختيارك: هل المعاناة مع الضمير الحي، أو السرور (السعادة) ومع الشعور بالذنب؟ فقد قرر الرجل (الحالة) لصالح دوره الخاص، دور الفرد المتروك، وقال: إنه إذا كان واحد من الشركاء قد عانى، فإنه على استعداد ليكون هو، فإن معاناته يبدو لا معنى لها تماماً إذا كانت ثمنا للحفاظ على عهده ووعد، وكانت هذه هي البداية: لتقبل القدر (المصير) وتحمل الشعور بالوحدة بشجاعة.

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ٢٩١)

الواجب المنزلي: ضع تصوراً لنفسك يساعدك على العودة لحالتك الطبيعية، وكأن حياتك لم تتأثر بالطلاق.

### الجلسة الحادية عشر

موضوع الجلسة: التصور الجديد.

الهدف العام للجلسة: أن يضع الفرد تصوراً جديداً لأنفسهم يساعدهم على العودة إلى حياتهم الطبيعية.

### الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يُقيم الفرد ذاته Self evaluation.
- ٢ - أن يُطَبِّق الفرد تدريب تصّرف كما لو Act as if.
- ٣ - أن يجد الفرد الهدف من خلال المواجهة.
- ٤ - أن يبحث الفرد عن قيم معينة.
- ٥ - أن يُعيد الفرد تقييم ذاته مع الالتزام.

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

زمن الجلسة: ساعتان.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة: التحليل بالمعنى.

التطبيق الإجرائي الثاني في الجلسة وهو تدريب أفعل كما لو Act as if

قائمة أفعل كما لو كنت الشخص الناجح الذي أريده

التاريخ	السبب الذي من أجله فعلت كما لو	الفعل الذي اتخذته لهذا السبب	النتيجة (ما هو شعورك)
---------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------

- التطبيق الإجرائي الثالث: إيجاد الهدف في حياتك - تكون علاقة

١ - من هو هذا الشخص ؟

.....

٢ - أين يتم اللقاء ؟

.....

٣ - نتيجة العلاقة .

.....

- التطبيق الاجرائي الرابع: البحث عن القيم ذات المعنى

- إذا كان لك ثلاثة آمال، ما هي ؟

بأي الوسائل العملية يمكنك تحقيق كل منها ؟

١ - .....

٢ - .....

٣ - .....

- التطبيق الإجرائي الخامس:

حاول أن ترتب أكبر خمس خبرات مشبعة ومرضية لك في الحياة، والحاجات

والأهداف التي حققتها هذه الخبرات، وإمكانية تحقيق هذه الخبرات أو الأشياء

أو الأهداف الآن.

م	إمكانية تحقيقها الآن	الأهداف التي تحققت	الخبرة المرضية (المشبعة)

## د. معتز محمد عبيد

- التطبيق الإجرائي السادس: أحلامك

م	الرغبة أو الخوف في كل حلم	الرغبة أو الخوف في كل حلم	ملخص الحلم في كلمات قلبك

التطبيق السادس: ملاحظة كيف أحب الآخرين الحياة وحققوا فيها أهدافهم.

م	السبب الذي من أجله تولد حب الحياة لديهم	الاسم
١	الدعوة إلى الله عز وجل	الأنبياء
٢	الحصول على جائزة نوبل	جون ناش
٢	تحرير اسكتلندا	وليم والاس
٣	الحصول على جائزة نوبل	أحمد زويل
٣	اكتشاف العنصر المشع	مدام كوري
<p>نلاحظ أن جميع من سبق ذكرهم وغيرهم تولد لديهم حبهم للحياة من خلال محاولة تحقيق ذواتهم من خلال تحقيق أهدافهم والنبوغ والتفوق والتميز في الحياة</p>		

الواجب المنزلي:

فيما تُقدّر أنت من سطور أكتب ما الذي يدعوك لحب الحياة.

### الجلسة الثانية عشر

موضوع الجلسة: تنمية حب الحياة من خلال تنوع العبادات الدينية.

الهدف العام للجلسة: أن تترسخ مكونات حب الحياة الثلاث لدى الأفراد.

الأهداف الإجرائية: ١ - أن يعدد الفرد مظاهر حبه للحياة.

٢ - أن يجعل الفرد لنفسه من الأنشطة الدينية التي ترتبط بالحياة.

زمن الجلسة: ساعة.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: تحليل المعنى.

إجراءات الجلسة:

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

يبدأ الباحث مع الأفراد حديثه بقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) حُبَّبَ إِلَى مِنْ دُنْيَاكُمْ الطَّيِّبِ وَالنِّسَاءِ، وَالْحَدِيثُ الْآخِرُ "حُبَّبَ إِلَى مِنْ دُنْيَاكُمْ الطَّيِّبِ وَالنِّسَاءِ، وَجَعَلَتْ قُوَّةَ عَيْنٍ فِي الصَّلَاةِ"، وَفِي صَحِيحِ الْبُخَارِيِّ "أَنَا أَصُومُ وَأَفْطِرُ وَأُصَلِّي وَأُرْقِدُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي".

ويقوم الباحث بتوزيع التدريب التالي:

م	مظهر الحياة الذي يحققه	نوع العبادات الدينية التي تواظب عليها
١	الهدوء - الراحة - السكينة - الطمأنينة	الصلاة
٢	التحكم في الشهوات وارجاءها والإشباع في وقت محدد. الشعور بالآخرين وحبهم.	الصوم الزكاة
٣	السفر - السياحة - المنافع - الرحلة	الحج والعمرة
٤	الاسترخاء	الذكر
	تحقيق الذات	الإحسان في العمل

الواجب المنزلي: ما الذي يجعل لحياتك معنا هادفاً بها ؟  
أكتب فيما ترى من صفحات.

### الجلسة الثالثة عشر

موضوع الجلسة: المعنى الهادف للحياة.

الهدف العام للجلسة: أن يضع الفرد معنى هادفاً لحياته.

الأهداف الإجرائية:

- ١ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " .
- ٢ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا " .
- ٣ - أن يفسر الفرد قوله تعالى: " هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا " .

زمن الجلسة: ساعة ونصف.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: تحليل المعنى.

إجراءات الجلسة:

## د. معتز محمد عبيد

- يوضح الباحث للأفراد أنه من إجراءات التحليل لمعنى القيم الاتجاهية والبحث عن السعادة واكتشاف (إيجاد) الإيمان واكتساب الإيمان، والمعاناة، ويذكر فرنكل لكي يحصل الإنسان على محاسن الحياة فيجب أن يكون قادراً على قبول مساوئها، وذلك يعني أن يكون قادراً وجاهزاً لأن يعاني ويقاسي ويتحمّل ما لا يستطيع تغييره، ومبدأ المعاناة في الحياة يدفع الفرد إلى البحث عن الهدف من الحياة.

(محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد، ٢٠١٢: ١٥٨)

- يُركّز الباحث على تفسير الآيات الثلاثة: سورة الذاريات أية ٥٦، سورة الحجرات أية ١٣، وسورة هود أية ٦١.

- سماع تأكيدات الأفراد على معنى أن المعنى الهادف من الحياة هو العبادة لله عز وجل، وعمارة الأرض، والتعارف بين الناس بعضهم البعض.

- ويوضح الباحث أن هدف ذلك هو أن العبادة تحقق الهدف من الصلة والطاعة للخالق عز وجل، والعمارة في الأرض هي التي تصنع الحضارة، ولا تتم العمارة في الأرض إلا بالتعارف بين الناس، ويبرز المعنى الهادف للحياة من خلال شعور الإنسان أن له قيمة وتأثير في الآخرين وأن لحياته معنى وهدف يحقّقه.

الواجب المنزلي: في رؤيتك ما عناصر حب الحياة.

### الجلسة الرابعة عشر

موضوع الجلسة: الاتجاه الإيجابي نحو الحياة.

الهدف العام للجلسة: أن يخلق الفرد لدى نفسه اتجاهاً إيجابياً نحو الحياة.

الأهداف الإجرائية:

١ - أن يعي الفرد هدف خلقه في الحياة.

٢ - أن يتوجه الفرد إيجابياً نحو الحياة.

٣ - أن ينكر الفرد قاسمة بالأعمال أو الأحداث الإيجابية في حياته.

زمن الجلسة: ساعتان.

مكان الجلسة: النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

الفنيات المستخدمة: تحليل المعنى.

إجراءات الجلسة:

## برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة

- بوضح الباحث المعنى الهادف في الحياة من الجلسة السابقة وبعيد تطبيقه مرة أخرى ويبني عليه المعنى التالي: تتحقق السعادة في الحياة بإيجاد المعنى الهادف بها.
- مناقشة أفراد المجموعة والتأكيد على أن تقبل واحتمال الفرد للأحداث القدرية والتي يستحيل تغييرها هي الخطوة الأولى على طريق السعادة والتخلي بالصبر والشجاعة.
- مناقشة الآمال المستقبلية، والخطط التي يمكن أن نعرضها الآن لتحقيق هذه الآمال.
- يعرض الأفراد حديثهم عن هواية كل واحد منهم والتي يشعر في إشباعها أنها تحقق شيئاً له.
- يتم التأكيد على معنى أن كل فرد يجب أن يكون لديه أكثر من هدف في حياته وأكثر من هواية بحيث لو تم حجب أو منع أي هدف لأي ظروف يكون هناك بديل ملائم.

**الواجب المنزلي:** هل هناك عواقب سعيدة في حياتك الشخصية ؟  
أكتب فيما ترى من صفحات.

### الجلسة الخامسة عشر

**موضوع الجلسة:** العواقب السعيدة في الحياة.  
**الهدف العام للجلسة:** أن يتأمل الفرد الأحداث السعيدة في حياته.  
**الأهداف الإجرائية:**

- ١ - أن يذكر الفرد الأحداث السعيدة في حياته.
- ٢ - أن يُعيد الفرد مظاهر السعادة في حياته.
- ٣ - أن يكتب الفرد ثلاثة مصادر للسعادة الدائمة في حياته.

**زمن الجلسة:** ساعة ونصف.

**مكان الجلسة:** النادي الاجتماعي بمدينة نصر.

**الفنيات المستخدمة:** تحليل المعنى.

**إجراءات الجلسة:**



## د. معتز محمد عبيد

- يطلب الباحث من الأفراد كل واحد منهم أن يذكر الأحداث السعيدة في حياته، والغرض من ذلك اعطاء جو من البهجة في الجلسة والأمل.
  - يطلب الباحث من الأفراد أن يُفرّقوا بين مظاهر السعادة وأحداث السعادة، فالأولى دائمة والثانية مؤقتة بالحدث نفسه.
  - يتحدث الأفراد كل منهم عن ثلاثة مصادر للسعادة الدائمة في حياتهم: العبادة - الصداقة - الوفاء - الابوة ... الخ.
- الواجب المنزلي: .

حدد أهم ما استفدته من الجلسات السابقة في صفتين.

### الجلسة السادسة عشر

موضوع الجلسة: جلسة ختامية.

أهداف الجلسة:

- ١ - أن يتعرف الأفراد على خلاصة ما تم تقديمه في الجلسات السابقة.
- ٢ - أن يدرك الأفراد أهمية الانتظام في تطوير المهارات التي تحققت خلال البرنامج.

الأهداف الإجرائية:

يوجه الباحث الشكر للأفراد على تعاونهم والتزامهم طوال الجلسات مع الاتفاق على موعد القياس التتبعي، ثم يقوم الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية للوقوف على مدى تأثير جلسات البرنامج ومدى فاعليته.