



كلية التربية

قسم علم النفس

تخصص / صحة نفسية

ملخص بحث من رسالة الماجستير

بعنوان

" فعالية برنامج إرشادى للتفكير الإيجابى فى الحد من

أعراض الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة "

إعداد الباحثة

سوزان محمد مصطفى عبد الغنى نعيم

مقدمة :

تعد الشخصية الإنسانية مزيجاً من مجموعة من الخصائص الجسمية والنفسية سواء إكتسبها الفرد أو توارثها بالإضافة إلى كونها مزيجاً من الدوافع والميول والإستعدادات والقدرات والمشاعر والعادات والتقاليد.

وتعتبر الشخصية هي الأساس في دراسة الجوانب النفسية عند الأفراد وجميع الخصائص النفسية موجودة لدى جميع الأفراد ولكنها تختلف من فرد لآخر في الكم والكيف.

إن شخصية الإنسان تتكون من مزيج من الدوافع والعادات والميول والآراء والمعتقدات، والمشاعر والأحاسيس، والسمات البيولوجية الموروثة، وكل هذه المكونات تمتزج مع بعضها البعض لتكون شخصية الإنسان.

ويمكن القول أن شخصية الإنسان تتكون من مزيجاً من الخصائص النفسية والجسمية سواء إكتسبها الفرد أو توارثها، وجميع الخصائص النفسية موجودة لدى جميع الأفراد، ولكنها تختلف من فرد لآخر في الكم والكيف (أمال عبد القادر، ٢٠١٢: ٣٣٨)

والأصل في شخصية الفرد أن تكون طبيعية إلا إذا حدث خلل ما في أحد أو بعض مكوناتها فتصاب الشخصية بإضطراب مرضى لينتج طيفاً واسعاً من الأنماط البشرية التي قد يصعب إيجاد تفسير لبعض تصرفاتها، ويعرف إضطراب الشخصية بأنه نمط من الشخصية غير المتكيفة، حيث تتميز إضطرابات الشخصية بمجموعة من الأنماط السلوكية التي عادة ما يصاحبها قدر من الصعوبات على المستوى الشخصى أو الإجتماعى أو المهنى، كما تتصف السلوكيات المصاحبة لإضطرابات الشخصية بقدر كبير من نقص المرونة وتتخلل هذه الأنماط السلوكية العديد من جوانب الحياة وقد يرجع ذلك إلى أن مثل هذه السلوكيات قد تكون مقبولة من ذات الفرد المضطرب أي أنها تتفق مع سلامة الأنا (ego- syntonic)

وبالتالى يعتبرها الشخص المضطرب سلوكيات مناسبة وينشأ عنها مهارات غير سوية وغير قابلة للتأقلم مع الوسط المحيط، وهو الأمر الذى يؤدي فى النهاية إلى زيادة كبيرة فى التوتر والضغط النفسى والإكتئاب.

ومن أنماط الشخصيات غير المتكيفة (المضطربة) التى ستتناولها الباحثة فى هذا البحث إضطراب الشخصية النرجسية (Narcissism) حيث يعد إضطراب الشخصية النرجسية واحداً من أهم إضطرابات الشخصية المتداخلة الأبعاد والمعقدة فى تكويناتها المعرفية وما تشمله من

إعتقادات خاطئة لدى الشخص النرجسى مثل أنه شخص متفرد لا يوجد له مثل ولا يمكن أن يفهمه أو يرافقه إلا صفوة البشر، وأنه يمكنه تحقيق التفوق والثراء والجمال والحب الذى يعجز عن إمتلاكه الأفراد العاديين مما يجعلهم يحقدون عليه.

والصفة الأساسية للشخصية النرجسية هى الأنانية والحب المفرط للذات ، وهى شخصية تتصف بالتعقيد والغموض والغرور المفرط والشعور غير العادى بالعظمة ، وتكويناتها السلوكية المضطربة تتمثل فى إستغلال النرجسى للعلاقات الإجتماعية لتحقيق مصالحه الشخصية فهو لايبالى بمشاعر الآخرين ودائماً يسعى للتقليل من شأنهم وفرض سيطرته عليهم وتسلطه على كل مايفعلونه، ولديه شعور بالكمالية وكأنه لايشوبه أى نقص.

أن الشخص النرجسى يحتقر الآخرين ويستخف بهم ولديه حساسية مفرطة تجاه النقد،فهو لا يتقبل أى نقد من الآخرين ولكنه يسمح لنفسه بنقدهم إلى درجة الإيذاء ولايكتثر لمشاعرهم ويعتقد أن لديه قوة خارقة،وعندما يتحدث الشخص النرجسى عن نفسه فإنه يحول الأعمال التى يقوم بها إلى إنجازات عظيمة .

والنرجسيون غالبا ما يشعرون بأنهم غير واثقين من أنفسهم داخليا وبيالغون نحو الخارج فى إظهار ثقة كبيرة مزيفة.ويستجيبون لأقل نقد سلبي بالغضب وينتظرون الفرصة لرد الصاع صاعين وذلك ناتج عن شعورهم بالمهانة عند النقد وتكمن المشكلة فى أنه يصعب معرفة الرأى الذين يعتبرونه سلبياً والرأى الذى يعتبرونه إيجابياً فهم ينظرون للأمور من منظار نرجسيتهم الخاصة.

وقامت الباحثة بإعداد برنامجا إرشادياً قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابى لخفض حدة إضطراب الشخصية النرجسية حيث أن التفكير الإيجابى هو الطريق إلى حياة ناجحة وهو الإختيار الذى يميز الحقائق عن الأوهام وذلك عن طريق إستخدام الأفكار العقلانية حيث أن العقل ميزة الإنسان المفكر والتفكير دعوة قرآنية فأيات القرآن الكريم مليئة بالدعوة إلى التفكير والتدبر كقولة تعالى (الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانه فقنا عذاب النار) (آل عمران ، ١٩١)

والطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو بما لديها من إمكانيات هائلة،والإيجابية هى أن تحسن ظنك بذاتك وبالآخرين وتتبع أحسن أسلوب فى الحياة.

تشير أمانى سعيدة (٢٠٠٥) في تعريفها أن التفكير الإيجابي هو توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية التي تعمل على زيادة إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإرادته في عملية التفكير لديه (أمانى سعيدة، ٢٠٠٥، ١١٤).

ويمثل التفكير الإيجابي الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، والتفكير الإيجابي عبارة عن مجموعة من الإستراتيجيات توجد لدى الشخصية ولكن بدرجات متفاوتة، ومن أبعاد التفكير الإيجابي التفاؤل ، الذكاء الوجداني ، الرضا والتقبل للذات غير المشروط ، الإنجاز وتحقيق الذات ولما وجدت الباحثة من أهمية للتفكير الإيجابي في الحياه وأثره في على الفرد وبالإضافة إلى ما وجدته الباحثة من توصيات ومقترحات لدراسة إضطراب الشخصية النرجسية لندرة دراسته فقد قررت الباحثة استخدام التفكير الإيجابي من خلال برنامج إرشادي حتى يتم تخفيف حدة أعراض الشخصية النرجسية الذي قد يؤدي بالفرد إلى إيذاء نفسه وتدميرها

مشكلة الدراسة :

لقد وجدت الباحثة ان هناك العديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وأثره القوي في خفض مستوى الإضطرابات التي قد توجد في شخصية الفرد مثل دراسة أمانى سعيدة (٢٠٠٥) حيث تعرف التفكير الإيجابي " أنه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات بناءة "

وهو قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته ، والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ماتوقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات تابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة (أمانى سعيدة ، ٢٠٠٥)

وقد وجدت الباحثة أن الطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات النفسية التي يسببها إنتقاله من مجتمع المدرسة الضيق إلى مجتمع الجامعة وهو مجتمع مفتوح ومن خلاله يبدأ الطالب في التوسع في بناء العلاقات مع الآخرين من مجتمعات جديدة عليه ، ومن المشكلات التي قد يكون لها أثر على هذه العلاقات هي مشكلة الشعور بالنرجسية (Narcissism) بإعتباره أحد أهم إضطرابات الشخصية المعقدة والمتداخلة الأبعاد، حيث يواجه الشباب والفتيات في هذه الفترة تحدياً عصبياً مليئاً بالتقنيات الحديثة والتطلع إلى أفضل مستوى سواء مادي أو إجتماعي يمكنه

من خلاله أن يكون جذاباً للآخرين ، ومتميزاً عنهم ومسيطرأ عليهم .(د.أنسام السيد بظاظو:٢٠١١).

وتتكون هذه الفكرة لدى الفرد عن ذاته نتيجة وضع الوالدين للابن مستويات طموحات خيالية وغير واقعية فى مرحلتى الطفولة والمراهقة فإنه فى مرحلة الرشد يجد تصادم أحلامه وطموحاته هذه مع الواقع ومع محدودية إمكانياته فى المجتمع الذى يعيش فيه ، ومن ثم فكل ما يحققه من إنجازات ونجاحات مختلفة نجدها لا ترضى ذاته ولا تشبع خياله الذى يتمادى فى التشعب فيه للأبد ويصبح تقديره لذاته غير سوى ، ، وينقلب على الآخرين من خلال ثورات الغضب والإنفعال حاقداً عليهم حاسداً لهم بما لديهم من مميزات متمنياً حوزتها بالإضافة إلى ما لديه وبعد حصوله عليه لا يشعر إلا بالإحباط والعزلة الإجتماعية وقد تتطور إلى الرغبة فى الإنتحار أو الإنتقام من الآخرين فى صورة العدوان المباشر وغير المباشر فقد ينتج عنها بعض الإضطرابات الأخرى مثل البارانويا بالإضافة إلى الإكتئاب والقلق، والشخص النرجسى يتصف بالأنانية وعدم مراعاة الآخرين وإحتقارهم مما يؤدى إلى علاقات قائمة على الإستغلالية من طرف الشخص النرجسى حيث أن شعوره بأنه شخصية منفردة ليس لها مثل شخصية لا يشوبها أى نقص يسبب له الغرور والتكبر والشعور بالعظمة ودونية الآخرين

مما يجعل المحيطين به ينفرون من سلوكياته المضطربة،فهو لا يكتثر بالأم الآخرين ويؤذيهم بأفعاله وأقواله وقد يؤذى نفسه كما حدث فى القصة الأسطورة الإغريقية للشاب نرجس التى تتلخص فى حب مفرط للذات وتعظيم وتقخيم وتقدير مفرط للذات ثم إلى تدمير الذات ، ويعانى داخلياً من عدم الإستقرار النفسى وتقلب المعنويات وسرعة إنحرافها وكثيرا مايعانى من الإكتئاب والقلق والأرق.

وبالرغم من أنه لا يوجد دراسات تتناول مدى إنتشار إضطراب الشخصية النرجسية، إلا أن بعض الإكلينيكين لاحظوا أنه يوجد تزايد فى الحالات التى تتطلب العلاج من هذا الإضطراب (Paris,2005:31. Pincus, 2008:319) إذ يقدر نسبة إضطراب الشخصية النرجسية

من مجموع المرضى الذين يترددون على العيادات ب٢-١٦% (Sperry,2005:147) وترتبط النرجسية ببعض السمات العدوانية مثل أنهم أكثر الأفراد رغبة فى الإنتقام ، وأقل إستعداداً للتسامح (DeYoung,2009) وأكثر غضباً ،وأكثر إندفاعية (Vazir&Funder,2006)

أهداف الدراسة :

١. التعرف على أعراض الشخصية النرجسية لدى عينة الدراسة ودور التفكير الإيجابي فى تخفيف حدة أعراض الشخصية النرجسية.
٢. إعداد برنامج إرشادى للتفكير الإيجابي يهدف إلى الحد من أعراض الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة
٣. التحقق من فاعلية البرنامج للتفكير الإيجابي فى الحد من أعراض الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤ . تحديد حجم تأثير البرنامج المقترح لتخفيف حدة أعراض الشخصية النرجسية

أهمية الدراسة :

تتوقع الباحثة أن تسهم الدراسة الحالية فيما يلى :

- ١- أنها بمثابة إضافة إلى التراث النظرى حول متغيرات الدراسة (الشخصية النرجسية - التفكير الإيجابي) وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير جميع أبعاد التفكير الإيجابي والشخصية النرجسية.
- ٢- تزويد العاملين فى مجال الإرشاد بشكل عام بمفاهيم إضافية تتعلق بنمط الشخصية النرجسية.
- ٣- تصميم خطط إرشادية لدعم وتنمية التفكير الإيجابي.
- ٤- التوصل إلى بعض المقترحات التى يمكن أن تفيد العاملين فى هذا المجال
- ٥- التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادى للتفكير الإيجابي فى الحد من أعراض الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة .

حدود الدراسة :

- ١- الحد الموضوعى : (برنامج إرشادى - التفكير الإيجابي -أعراض الشخصية النرجسية - طلاب الجامعة).
- ٢- الحد المكانى : تقتصر هذه الدراسة على طلاب الجامعة
- ٣ - الحد الزمانى : العام الدراسى ٢٠١٧/٢٠١٨
- ٣- الحد البشرى : تم تطبيق البرنامج على الفئة العمرية التى تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٦) عام وهم طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

برنامج :

*المعنى اللغوى الجمع "برامج " وهو منهج موضوعى أو خطة مرسومة لغرض ما .

* المعنى الإصطلاحى هو خطة موضوعه وممنهجة لتحقيق هدف معين وتكون معدة مسبقاً .

برنامج إرشادى :

*يعرفه (زهران ، ١٩٩٨) بأنه برنامج مخطط ومنظم فى ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم الجماعة أو المؤسسة يهدف إلى مساعدتهم فى تحقيق النمو السوى والقيام بالإختيار الواعى المتعلق لتحقيق التوافق النفسى داخل الجماعة وخارجه.

*التعريف الإجرائى : هو مجموعة الإجراءات والأنشطة والخدمات الإرشادية المخطط لها مسبقاً وتقدم للفرد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة معتمدة فى ذلك على أبعاد التفكير الإيجابى التى تستخدمهم الباحثة لخفض حدة اضطراب الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة .

التفكير (Thinking):

*المعنى اللغوى: فكر فى الأمر ، أفكارا ، التفكير هو إعمال العقل فى مشكلة للتوصل إلى حلها ، وهو إعمال العقل فى أمر لحله وإدراكه .

*عرفه فتحى جروان أن التفكير هو سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التى يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم إستقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة بحثاً عن معنى فى الموقف أو الخبرة ، وهو سلوك هادف وتطورى ، يتشكل من داخل القابليات والعوامل الشخصية والعمليات المعرفية وفوق المعرفية ، والمعرفة الخاصة بالموضوع الذى يدور حوله التفكير .

التفكير الإيجابى (Positive thinking):

*نسبة إلى الإيجابية وهى المحافظه على التوازن السليم فى إدراك مختلف المشكلات .

* وعرفه سكوت دبليو بأنه قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية

* عرفه (Stallard ٢٠٠٢ ، ٦٩) أن التفكير الإيجابى هو نمط من أنماط التفكير المنطقى التكيفى الذى يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة ،والتى يحملها فى بعض المعتقدات التى توجه

أفكاره ومشاعره وجهه سلبية ، وهو يشمل السيطرة الألية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد ، وضعف القدرة على التخلص منها والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص ، والإستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل .

* وترى أمانى سعيدة (٢٠٠٤ ، ٥) بأن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ماتوقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلى تسعى إلى الوصول لحل مشكلة .

* التعريف الإجرائى : هو مجموع الدرجات التى يحصل عليها الفرد فى مقياس التفكير الإيجابى المستخدم فى الدراسة .

الشخصية :

* المعنى اللغوى : هى إسم مؤنث منسوب إلى شخص ، وهى إشتقاق من كلمة الشخصوخ بمعنى التبدى والظهور أمام الآخر ، والشخص هو سواد العين أى إنساناً ، والشخص هو كل جسم يرتفع ولا يختلف الأمر كثيراً بالنسبة لكلمة الشخصية فى الكلمات الأوروبية لأنها تشتق من كلمة بيرسونا أى القناع وهم الذين يمثلون اليونانيون ويستعملون أدوات معينة وهذا المعنى يدل فى اللغات الأوروبية على الأدوار التى يؤديها الفرد أمام ناظره .

* التعريف الشامل الحديث للشخصية : الشخصية هى التنظيم النفسى الإنسانى المحدد الفريد الذى يتضمن مجموعة ما يمتلكه ذلك الإنسان بذاته من إستعدادات وقدرات جسمية وإنفعالية وإدراكية وإجتماعية بإسلوب سلوكى فى المواقف المختلفة فى مجال حياته العملية بحيث تستطيع التنبؤ بأنماط سلوكه الثابتة نسبياً فى معالجة المواقف المتشابهة .

النرجسية (Narcissus) :

* المعنى اللغوى : هى مصد صناعى من نرجس / نرجس هى إعجاب المرء بنفسه وإفتتانه بها .

* فى علوم النفس : هى شذوذ جنسى يشتهى فيه المرء ذاته .

* يعرفها جولدنسون (١٩٧٠) بأنها حب الذات الذى يصل إلى درجة مفرطة ، وهى تعبير عن عدم النضج الإنفعالى ، فالفرد الطبيعى يتطور من حب الذات الطفولى إلى حب الآخرين وإهتمامات الراشدين ، ومن مرحلة الأنانية إلى درجة ما من الغيرية ، ولكن الفرد غير الناضج أو

المضطرب يظل مغالياً في إهتماماته بنفسه ، ومتعلقاً بشكل مفرط بذاته ، ويبحث عن الهروب من المسؤولية والإحساس بالفشل .

* ويعرفها كولز (١٩٩٢) بأنها تضخم الشعور بالذات وتضخم الإنجازات وزيادة تقدير الذكاء ، ويصف هؤلاء الناس أنفسهم بأن لهم قيمة فائقة لا تتكرر، وتشغلهم أحلام اليقظة الخاصة بالنجاح والنبوغ والتفوق والطموح الذى لا حدود له وفى الوقت نفسه يحسدون من يتصورون أنه أفضل منهم ولا يتعاطفون مع غيرهم ، الحساسية الشديدة للنقد و يسعون إلى كسب الإعجاب

* التعريف الإجرائى : هى الدرجة التى يحصل عليها الفرد فى مقياس الشخصية النرجسية المستخدم فى الدراسة .

المفاهيم النظرية

المحور الأول : الشخصية النرجسية

إن شخصية الإنسان تتكون من مزيج من الدوافع والعادات والميول والأراء والمعتقدات ، والمشاعر والأحاسيس ، والسماة البيولوجية الموروثة ، وكل هذه المكونات تمتزج مع بعضها البعض لتكون شخصية الإنسان .

ويمكن القول أن شخصية الإنسان تتكون من مزيجاً من الخصائص النفسية والجسمية سواء إكتسبها الفرد أو توارثها ، وجميع الخصائص النفسية موجودة لدى جميع الأفراد، ولكنها تختلف من فرد لآخر فى الكم والكيف (أمال عبد القادر ، ٢٠١٢ ، ٣٣٨)

والأصل فى الشخصية أن تكون طبيعية ، وإذا حدث خلل ما فى أحد مكوناتها تصاب هذه الشخصية بإضطراب مرضى فينتج طيفاً من الأنماط البشرية التى قد يصعب علينا إيجاد تفسير لكثير من تصرفاتها ، وإضطراب الشخصية هو نمط من أنماط الشخصية الغير مرنة وغير متكيفة مما ينتج عنه فشل إجتماعى ومعاناة ذاتية ومن أمثلة الشخصيات الغير متكيفة التى تناولتها الباحثة الشخصية النرجسية ، حيث يعد إضطراب الشخصية النرجسية واحداً من أهم اضطرابات الشخصية المتداخلة الأبعاد والمعقدة فى تكويناتها المعرفية وما تشمله من إعتقادات خاطئة لدى النرجسى مثل أنه شخص متفرد لا مثيل له ، ولا يمكن أن يرافقه أو يفهمه إلا صفوة البشر مثله ، وأنه يستطيع تحقيق النجاح ويمتلك القوة والثراء والجمال الذى يعجز الناس عن إمتلاكهم مما يجعلهم يحقدون عليه ويحسدونه ، وكذلك تكويناتها السلوكية المضطربة مثل إستغلال النرجسى للأخرين لتحقيق مآربه الخاصه وعدم الإعتراف بتبادل المنفعة (أنسام بظاظو، ٢٠١١ : ٧)

يتباهى النرجسى بمكانته الإجتماعية ،والنرجسى عادة مايكون لديه قصور بالمبادئ الإجتماعية والأخلاقية ،وعدم المشاركة الوجدانية فهو لايبدى أى تعاطف مع الآخرين ولا يكثرث بهم ولا يأبه لآلامهم فهذه كلها أشياء خارج إهتماماته وإن دل ذلك فإنما يدل على أنانيته التى تعد الصفة الأساسية للشخص النرجسى فهو يتركز حول ذاته مما يستدعى غضب الآخرين منه ، فقد يتحول سلوكه إلى غطرسة وتعجرف وتبلد للمشاعر وهو لايبالى أبداً بإحتياجات الآخرين ، وكل مايشغله هو إشباع إحتياجاته حتى لوكانت على حساب الغير وهى عادة تكون كذلك ، ويحسد النرجسى الآخرين على نجاحاتهم وعلاقتهم بمن حولهم ، وعلى الرغم أنه متأكد من داخل نفسه أنهم يمتلكون مميزات كثيرة لايتمتع هو بها لكنه يقنع نفسه دائماً أنه محسود ممن حوله على جماله وثرائه وقوته وتفكيره الذى لايخطئ أبداً وتفرده ومميزاته الكثيره التى وهبها الله له فقط لاغير .

تتميز الشخصية النرجسية بالحساسية المفرطة تجاه نقد الآخرين حيث أن النرجسى يستجيب لأقل نقد سلبى بالغضب وينتظرون الفرصة المناسبة لرد الصاع صاعين وقد يصل رد الفعل إلى العدوانية والعنف ومشكلة التعامل مع النرجسى تكمن فى أنه يصعب معرفة ما لرأى الذى يعتبرونه سلبياً وما الرأى الذى يعتبرون إيجابياً من وجهة نظره ، فهو حاسد مزمن لمن يعتبره أكثر تألقاً منه ويضع العراقيل فى طريقه إذا أحس أنه أكثر نجاحاً، فيسفه رأيه ويقلل من قيمته وأهميته ، والنرجسى يببالغ فى إنجازاته وميزاته ويتوقع ممن حوله أن يكونوا دائمين المدح والإمتنان والإعتراف بالجميل سواء كان هذا الإعتراف مبرراً لا (أمل الخالدى & كاظم الدفاعى ، ٢٠١٧، ٤٥٩-٤٦٠)

ويتبين مما تقدم إنعكاسات إضطراب الشخصية النرجسية على حياة الفرد ، وأن هذه الإنعكاسات تجعل الحاجة إلى دراسة هذا الإضطراب لدى طلاب الجامعة لأنهم يواجهون تحديات عصرية كثيرة مليئة بالتقنيات الحديثة والتطلع إلى أفضل مستوى مادی وإجتماعى مما يمكنه أن يكون محط إعجاب وجاذبية للآخرين مما يجهله متميزاً عنه ومسيطرأ عليهم ، ففى هذه المرحلة العمرية يمتلأ الشباب بطاقات عديدة لايد أن تتوظف جيداً للعمل والإنتاج.

المرجع التاريخى لمفهوم للنرجسية :

يشير "بيود" Budd إلى أن مفهوم النرجسية يرجع إلى أسطورة إغريقية قديمة تروى أنه كان هناك شاب وسيم يدعى "نرجس" Narcissus وقع فى حبه كثير من الفاتنات لشدة جماله ، وقد سبى بوسامته كل عقول النساء ولم تغلت واحده من حبه حت " إيكو" Echo أجمل الحوريات أنذاك وقعت فى حبه ، وقد أثر حبه عليها تأثيراً كبيراً لأنه كان من طرف واحد ،فنالت العقاب الإلهى على ذلك عن طريق سحب قدرتها على الكلام ونطقت فقط حين أرادت أن تبوح لنرجس بحبها ، ولقسوته رفض حبها بطريقة عنيفة

ونتيجة لقسوته إنتقم الإله نمسيس منه حيث قاده إلى بركة ماء ليشرب منها وبينما هو منثن ليشرب رأى صورته لأول مرة ووقع فى حب صورته لدرجة العشق ، وكلما حاول الوصول إليها ابتعدت الصورة عنه وتعود مرة أخرى وقام بذلك مراراً وتكراراً، ولم يجد أى وسيلة لتحقيق هدفه فقرر الإنتحار ، وقد بحثت الحوريات الحزينات عن الجثة ولنهم لم يجدوها ووجدوا زهرة قد نبتت من دمه ذات لون أخضر وهى زهرة النرجس (عبدالرقيب البحيرى ، ٢٠٠٧، ١٥)

وترى الباحثة من خلال الأحداث المأساوية فى أسطورة نرجس أن الحب المرضى للذات يجعل الفرد يركز كل طاقاته وحواسه وطاقته حول موضوع واحد وهو ذاته ، والإنشغال بالذات لدرجة تستنز كل طاقته الداخلية لكى يصل إلى الإعجاب والكمال الخيالى ،فقد تجاهل نرجس حب جميع الحوريات وخاصة إيكو وتمادى فى عشق ذاته،وانعزل عنن حوله ، ولم يبالي بمشاعر الآخرين ساعياً لتحقيق أكبر قدر من التعظيم والسعادة الوهمية لذاته ليستقر فى النهاية إلى معاناة مع اضطراب الشخصية النرجسية الذى قد يصل فى النهاية إلى حد تدمير الذات وهو المصير الذى لاقاه نرجس.

ولقد ظهرت البدايات الأولى لإستخدام مصطلح نرجس فى الطب النفسى على يد "أليس" Allis فى عام ١٨٩٨ ولكنه قد إستخدم هذا المصطلح أنذاك ليشير إلى الإنفعالات الجنسية Sexual - perversion حيث تم تغييره بعد ذلك ليشير إلى إستغراق الفرد فى إعجابه بذاته Self-admiration (Ellis,1898:260-299)

واستخدمة بعد ذلك "ناكيه" Ncke فى عام ١٨٩٩ ليشير إلى الإنحراف الجنسى حيث يتعامل الفرد مع جسمه من الناحية الجنسية وعلى الرغم من أن ناكيه كان طبيباً ألمانياً غير معروف أنذاك إلا أنه يرجع الفضل له فى لفت إنتباه فرويد لمصطلح النرجسية ،وقد ترك هذا المصطلح إنطباعاً قوياً لدى فرويد عام ١٩١٤ ، وأصبح مفهوماً محورياً فى تفكيره الإكلينيكي والميتا سيكولوجى (Raskin&Terry,1988:890-902)

تعريف النرجسية :

تعريف النرجسية عند فرويد

إستخدم فرويد Freud مصطلح النرجسية بين عامى (١٩١٠-١٩١٤) فى بعض أبحاثه المبكره ونظر فرويد إلى النرجسية كقوة ليبيدية Libidinal force وربط فرويد بين النرجسية وتوليد الرغبة الجنسية ، وتوهم المرض ،ودونية العضو وأن النرجسى يتخذ من نفسه موضوعاً جنسياً فقط لا غير (الفقى & الهوساوى، ٢٠١٥، ٣٧)

تعريف النرجسية بعد فرويد

لقد نمت المفهوم السيكولوجي للنرجسية عام ١٩٠٥ على يد فرويد ثم وصفه بشيئ من التفصيل في مقاله عام ١٩١٤ وفي الثلاثينات إندمج سوليفان في تحليل شامل لصورة الذات Self- image وفي الأربعينيات قدم إريكسون مفهوم الهوية identity.

تعنى كلمة نرجس في اللغة العربية كما يعرفها المعجم الوسيط هو نبت من نبت الرياحين ، وله أنواع كثيرة وأشهرها النرجس ، وزهره جميل وطيب الرائحة وزهرته تشبه العين ، النرجسية تعنى شذوذ جنسى فيه يشتهى المرء ذاته (الوسيط ، ١٩٨٥ ، ٩٤٩)

وفي عام ١٩٥٠ عرف هارتمان النرجسية على أنها شحنة وجدانية لا تتعلق بالأننا Ego ولكنها تتعلق بالذات Self (عبدالرقيب البحيري ، ١٩٨٧ ، ١٢)

وقد عرفها راسكن وتيرى (١٩٨٨) على أنها زيادة حب الفرد لذاته. (Raskin&Terry,1988:890)

ويعرف عيد (١٩٩٧) النرجسية بأنها الإلتصاق بالذات والتمركز عليها على نحو يوثن فيه الإنسان نفسه ولا يقدر على تجاوزها إلى الآخرين متسامحاً ومتقبلاً تناقضات الحياة واحباطاتها، ومن ثم يحتاج إلى مدد نرجسى من الآخرين يشعره بذاته وبِعظمتها. (عيد ، ١٩٩٧ ، ٢٠٠)

بينما يرى كيرنبرج (٢٠٠٤) النرجسية على أنها مصطلح معقد بسبب وجود مستويين متوازيين من التعريفات حيث يكمل كلاً منهما الآخر فالمستوى الأول يتبع النظرية التحليلية حيث ينظر إلى النرجسية على أنها إنتشار الليبيدو فى الأننا ، ويعترف كيرنبرج بصعوبة هذا المستوى ، والمستوى الثانى هو ماتمثلة الأعراض الإكلينيكية التى تميز المرضى الذين يعانون من تقدير ذات غير سوى (-Abnormal self-esteem regulation)(Kernberg,2004:45-46)

ويعرفها كامبل وآخرون (٢٠٠٧) أن النرجسية سمة فى الشخصية ترتبط بمفهوم ذات متضخم ، ونقص فى المودة والألفة فى العلاقات الشخصية المتبادلة مع الآخرين. (Campbell, et al., 2007:227-229)

وعرف هوك (٢٠٠٧) النرجسية بأنها الشعور المفرط بأهمية الذات والتفرد والغطرسة والرغبة الملحة فى الإعجاب من قبل الآخرين ، فضلاً عن الميل لإستغلال الآخرين وعدم التعاطف معهم . (Hook,2007: p. 16-17)

وتعرف النرجسية فى قاموس كامبرج لعلم النفس على أنها تقييم الفرد المتضخم للذات ، والإنشغال بخيالت النجاح والقوة ، والإحساس بالصدارة ، والميل إلى إستغلال الآخرين . (Matsumoto,2009:326)

وتم استخدام مفهوم النرجسية فى الأدب التربوى ب ثلاث طرق :

الأولى كانت من وجهة النظر الوصفية والدينامية التي نظرت على أنها إنغماس فى الذات -Self
indilgence وحب الذات Self-love.

الثانية من وجهة النظر التطورية التي نظرت إلى النرجسية على أنها المرحلة التي تسبق مرحلة حب
الموضوع Object - love

والثالثة من وجهة النظر التشخيصية التي نظرت إلى النرجسية على أنها إضطراب فى الشخصية مثل
إضطراب الشخصية الفصامية أو الحديه ، والسيكوباتية . (أمال جودة ، ٢٠١٢ ، ٥٥٤)
خصائص الشخصية النرجسية

- ١- لديه شعور بالعظمة وأهمية الذات
- ٢- يبالغ فى إنجازاته ومواهبه وقدراته ويتوقع أن يعترف به كل من حوله بأنه متفوق وعظيم دون تحقيق
إلى إنجاز .
- ٣- مستغرق فى خيالات النجاح اللا محدود أو القوة أو الجمال أو الحب .
- ٤- يعتقد أنه متميز وفريد من نوعه ويمكن أن يفهم الآخرين . ويصاحب فقط من يقتنع هو أنهم قريبين
من تفكيره الفريد .
- ٥- لا يكتثر بمشاعر الآخرين فهو يفتقر إلى التفهم العاطفى .
- ٦- الأنانية فهو دائماً يقول أنا ثم أنا ولا يأبه بالآخرين .
- ٧- إستغلالى فى علاقاته الشخصية مع المحيطين .
- ٨- الحسد والغيرة الشديدة من نجاحات الآخرين ، ويعتقد أنه دائماً محسود .
- ٩- التعجرف والغطرسة والإستعلاء
- ١٠- الحساسية المفرطة تجاه النقد من الآخرين ،والرد عليهم بغضب عارم .
- ١١- عدم القدرة على تحمل الإحباط والإحساس بالضعف والنقص .
- ١٢- التطرف واللاعقلانية وعدم المرونة فالنرجسى يمتلك الكثير من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤدى
إلى الإنتحار كما حدث فى الأسطورة الإغريقية " نرجس " ، وليس لديه مرونة فى التفكير فهو دائماً
مصمم على وجهة نظره التي يراها دائماً صائبة ، فهو يرى نفسه شخص مترفع عن الخطأ .
- ١٣- الأناقة فيما يخص المظهر الخارجى سواء كانت متميزة أو مهمله (الباس الشاذ، استخدام مبالغ
فيه ومفرط للعطور أو المكياج أو الحلي) .
- ١٤- فرط الحيوية .
- ١٥- التفاخر
- ١٦- الثثرة

١٧- السلوك المستبد.

١٨- الافراط العاطفي (الغضب، حب الانتقام، الحماس)

١٩- الشرود عند محادثة الآخرين وتحويل الحديث الى الذات.

٢٠- الاعتقاد بتوارد الخواطر وغيرها.

٢١- الحرص على النظافة.

٢٢- صاحب هذه الشخصية وكأنه في حالة تحفز دائم للشك وفي أن ما يعمل هو الصواب.

٢٣- عنيد في الرأي وكأنه ملزم على هذا العناد ولا يقنع بسهولة بوجهة نظر الآخرين

٢٤- الفشل في الحياة الجنسية الكاملة بسبب عدم النضوج في النمو العاطفي الجنسي مما يؤدي الى

٢٥- عدم التوافق والفشل في الحياة الزوجية.

• العوامل المساعدة في تطور اضطراب الشخصية النرجسية :

يرى (Kaplan& Sadock) أن من أهم العوامل التي تساعد في تطور اضطراب الشخصية النرجسية لدى

الفرد هو أن الكثير من النرجسيين يكون لديهم بعض الصفات التي تدعم الإحساس المتزايد عندهم

بالعظمة والخصوصية مثل :

أ- أن يكونوا موهوبين ومتفوقين

ب- أن يكونوا على درجة عالية من الجمال والذكاء (Kaplan& Sadock , 2000,p. 1745).

وقد ذكر عبد الرقيب البحيري بعض من العوامل التي تساعد على تطور اضطراب الشخصية النرجسية

لدى الفرد ومنها :

١- الإساءة إلى الأطفال : حيث أ، الإساءة الوالدية للأطفال قد يكون نتاجها طفل نرجسي حيث أن الطفل

يلجأ إلى تكوين ذات عظيمة ترفض هذه الإساءة ، مما يجعله يندمج مع صورة مثالية لوالدين داخل

واقعه الافتراضى لحماية ذاته من الإساءة الوالدية .

٢- نرجسية الوالدين : وتتضمن هذه الحالة صورة الأب الذى قد تخلى عن سلطته الأبوية للزوجة ، بينما

يكون الطفل فى حاجة إلى سلطة ثابتة توجهه وتضبط سلوكياته ، وتساند تكامل الجوانب السلبية

والإيجابية لكل من الذات والموضوعات ،وهنا يكون الأب لا يساعد الطفل على إخضاع تفكيره وقوته

إلى الواقع والأم تعتبر الطفل ملكاً لها فهي المسيطر الوحيد على الأسرة ، مما يجعله تتعامل معه على

أنه عامل مهم ومقدس لسعادتها مما يعزز شعوره بالتقدير الذاتى المرتفع اللا واقعى ، فوجود الطفل

مع أبوين نرجسيين يجعل العديد من سماته النرجسية متناغمة مع الأنا.

٣- الطلاق : إن الطفل ذو الوالدين المطلقين يأخذ الصورة الوالدية ويحل محل الوالد غير الراعى ، وقد

يهدف الوالد الراعى إلى محو كل ما يربط الطفل مع الوالد غير الراعى (الأب المطلق) فيتم إنكار

الطفل له بشكل مستمر ، مما يضاعف المشكلة أن يكون محتوماً عليه الإرتباط بالوالد الراعى (زوج الأم) الذى يسعى إلى فصل الطفل عن ذكريات ماضيه مع والده ولكن الطفل يقيم ذاتاً عظيمة دفاعاً فقدان الشخصية وتحقيراً للوالد الراعى الذى يشعر الطفل نحوه بالعداء ، مما يؤدى إلى تمركز الطفل حول ذاته ويظهر عدم الإهتمام أو المشاركة الوجدانية مع الآخرين (عبدالرقيب البحيرى ، ٢٠٠٧ ، ١٠٧-١٠٩) .

المحور الثانى : التفكير الإيجابى (Positive Thinking)

يعد التفكير عملية إنسانية مستمرة حيث أن العقل البشرى يتميز بهذه القدرة عن غيره من الكائنات، والتفكير يحدد كثيراً من أمور الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد والمجتمعات ، وماتم التوصل إليه اليوم هو حصاد فكرة الأمس وماسيتم الوصول إليه غداً هونناج بذرة أفكار اليوم ، الفرق بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل هو التفكير .

والتفكير دعوة قرآنية فأيات القرآن الكريم مليئة بالدعوة إلى التفكير وإعمال العقل والتدبر كقوله تعالى " الله الذى سخر لكم البحر لتجرى الفلك فيه بأمره ولتبتغوا من فضله لعلمكم تشكرون وسخر لكم مافى السموات ومافى الأرض جميعاً منه إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون " (الجاثية ، ١٣)

وقد تعددت تعريفات التفكير حيث عرفه حمودة (٢٠٠٠) أن التفكير هو كل نشاط عقلى يقوم به العقل لحل مشكلة أو عقدة ما أو موقف غامض أو إيجاد وسيلة للتخفيف من متاعب الحياة .

ويرى كارول ٢٠٠٤ أن التفكير هو العملية التى ينظم بها العقل خبراته بطريقة منطقية لحل مشكلة معينه ويعرفه زايد (٢٠٠٩) بأن التفكير هو مجموعة من العمليات أو المهارات العقلية التى يستخدمه الفرد عند البحث عن إجابة لسؤال ما أو لإيجاد حل لمشكلة معينة والتوصل إلى نتائج منطقية كانت مجهولة له من قبل وهذه العمليات العقلية قابلة للتعلم

ومن خلال تلك التعريفات يمكن النظر إلى التفكير على أنه نشاط عقلى يقوم به العقل البشرى متضمناً مجموعة من العمليات العقلية اللازمة لحل مشكلة ما والتوصل إلى نتائج سليمة وذلك من خلال إدراك الأمور وفهمها جيداً وبالتالي يؤدى إلى حل المشكلة .

وترى الباحثة أن التفكير يعد عملية عقلية معقدة تعتمد عليها باقى العمليات العقلية الأخرى مثل (الإدراك ، الإحساس،التخيل ، التذكر) وهى عمليات تزود الفرد بمختلف الإستراتيجيات التى تساعده على مواجهة تحديات الحياة وتطوراتها ،وقد تعترف الطبيعة البشرية بوجود فروق فردية فى كيفية إستخدام التفكير وتبنى إستراتيجيات لمواجهة المشكلات

التطور التاريخى للتفكير الإيجابى :

إن بداية مفهوم الجوانب الإيجابية فى الشخصية كان فى النشاط الفكرى الذى بدأ به فلاسفة اليونان تصوراتهم عن الفضيلة الإنسانية التى تزود البشر بالطاقة والقدرة على إيجاد ما يسمى بـ "الحياة الطيبة" الفيلسوف سقراط (٣٩٩-٤٧٠ ق.م) رأى ان الفضيلة تكمن فى الانسان ،ومتى بذل مجهود عقليا فى اختيار السلوك الافضل فى أى موقف من المواقف استطاع أن يدرك الخير وطريق الفضيلة يتناسب مع جوهر الإنسان.(قاسم،عبد المرید ،٢٠٠٩: ٦٩٦)

وقد تأثر أفلاطون (٣٤٧-٤٢٧ ق.م) بشخصية وأراء أستاذه سقراط حيث أنه اتبع نفس المنهج فى رؤيته لجوهر الإنسان على أنه يملك نفس حكيمة تتحلّى بالكمة والشجاعة ،ومن أهم وظائف هذه النفس هى السيطرة على النفس الغاضبة والشهوانية لكى يحدث ذلك توازناً داخل الإنسان . (زقزوق،محمود ،١٩٩٨: ٩٥)

أما أرسطو (٣٨٤ - ٣٢٢ ق.م) فىرى أن للإنسان جانباً عاقلاً يستطيع به السيطرة على ميله الشهوانى ،فالإنسان الفاضل يتميز بمعرفته بالفضيلة التى بها يتحسن سلوكه ويسمو فوق غرائزه وانفعالاته وهى السبيل للحياة الطيبة(سليجمان، ترجمة صفاء الاعصروآخرين،٢٠٠٥: ٧).

وإذا أنتقلنا الى علم النفس فى القرنين الثامن عشر و التاسع عشر فسنجد اشارات الى التفكير الايجابى فى الشخصية لدى رواد مختلف التوجهات النظرية "السلوكية- البنائية - الوجودية - التحليلية - الانسانية" تمثلت فى تناولهم للجوانب الايجابية فى الانسان فعلى سبيل المثال نجد أن من أهم كتابات وليم جيمس عن الصحة العقلية عام ١٩٠٢ كانت الملامح الإيجابية للإنسان هى محور الإهتمام ((Gable&Haidt,2005,p104.

وكتب فرويد (١٩٣٣- ١٩٧٧) عن مبدأ اللذة لدى الانسان والرغبة فى تحقيقها وتجنب الالم و الافعال والتوتر،ونذكر يونج (١٩٥٥) أفكار حول السمو والكمال الشخصى والروحى. .(قاسم،عبد المرید ،المرجع السابق: ٦٩٧)

وقد اتفق كلاً من (على ،٢٠١٣)و(توفيق زايد الرقيب ،٢٠٠٩)على أن نورمان فينست بيل " Norman Vincit Peel " هو أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير ، حيث أنه قد عاش فى حقبة سلبية تعد الكبرى فى التاريخ ألا وهى حقبة الحربين العالميتين الأولى والثانية فهى فترة الكساد الكبير ، حيث كان الناس فى تلك الحقبة محاطيين باليأس والإحباط والغضب من الحرب والحزن الشديد على فقد ذويهم ، وقد كان بيل هو أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابى مقتنعاً بقدرته على تغيير المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية ، وقد كان بيل شغوفاً بعلم النفس ، وخاصة كتاب جيمس جويس حيث يعد الأب الشرعى لعلم النفس الحديث فى جامعة هارفارد .

ويعود سبب موضوع

أما أدلر (١٩٧٩) فله آراء قوية ترى أن الانسان لديه التوجه ليصبح أفضل وأحسن مما هو عليه الآن من خلال ما لديه من دوافع القوة والمكانه التي لها أكثر من مغزى وأهمية للسلوك وقد نظر أدلر إلى اتجاهات التفوق على أنها أحد وسائل التعويض عن إدراك الإنسان بالنقص ويؤكد أدلر على الإهتمام الإجتماعى. (Seligman,2002,p5))

وقد أكد ماسلو (١٩٥٨) على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية وخلقة بالفطرة وتسعى دائماً للنمو بما لديها من إمكانيات هائلة تساعد على النمو الشخصى ومن هنا وضع ماسلو نظرية إيجابية عن الدافعية تضم أعلى القدرات على الصحة والقوة عام (١٩٧٠) وأشار روجرز أيضا الى ضرورة الاهتمام بدراسة الطبيعة الانسانية وخيرها ،فالانسان يولد مزودا بالحب و الارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته والقدرة على تحقيق الامل والسعادة. (Jeffery,2004, p18)

تعريف التفكير الإيجابي:

وتعرفه فيرا بيفر (٢٠٠٣) بأنه هو توظيف أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية أو النظر إلى الجوانب الإيجابية فى الأحداث والأفكار ، وعليه فالإنسان الإيجابي هو الإنسان السعيد السعيد من ماضيه ،المتحمس فى حاضره، المتفائل فى مستقبله.

ويقدم لنا سكوت دبليو (٢٠٠٣) تعريفاً أعم وأشمل فهو يرى أن التفكير الإيجابي يتضمن قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل وعبر أفكارا إيجابية ، وأنه تركيبة من عدة خصال وهى (النقاء،الحماس،الإيمان ،التكامل ،الشجاعة ،الثقة ، التصميم ،الصبر ، الهدوء ، التركيز) (سكوت دبليو ،٢٠٠٣ ، ٤٩)

ويعرفه عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٥) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها ، وتوجيهها تجاه تحقيق مايتوقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، وذلك من خلال تكوين أنظمة عقلية بناءة تسعى للوصول إلى حل المشكلة (:عفراء العبيدى ،٢٠١٣ ، ١٢٩). وتوضح ناديا العريفى (٢٠٠٥): أن التفكير الإيجابي هو الوعى بأهمية إستعمال العقل بطريقة فعالة مما يضيف الإيجابية على حياة الفرد سواء الشخصية أو العملية ، وهو إستخدام العقل البشرى بكل مايملك من طاقات وإمكانيات دون وضع أى إعاقة سلبية سواء كانت شعور أو تصرف ، والتأكيد الإيجابي Affirmations هو عبارة عن جمل تتضمن صفات أو أفعال لها مفهوم إيجابي يرددها الشخص على نفسه لكى تساعده على إتباع سلوك إيجابي (ناديا العريفى ، ٢٠٠٥ ، ١٤٧) ويشير (Neck,Manz,1993) أن التفكير الإيجابي هو إمتلاك الفرد لعدد من التوقعات

الإيجابية المتأفلة تجاه المستقبل وإقتناعه بقدرته على النجاح ومن أهم هذه التوقعات (أنا أعتقد أنه فى إستطاعتى .. I THINK I CAN.) (يوسف محيلان ، ٢٠١٣، ٦٢).

ويشير محمد خيرالله (٢٠٠٨) إلى أن التفكير الإيجابي هو إستعداد شخص للتوقع الإيجابي للأحداث، وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوهج أكثر ، وينتظر حوث الخير ، ويرنو إلى النجاح(علا عبد الرحمن، ٢٠١٣، ٣٠).

أهمية التفكير الإيجابي:

ويرى العديد من علماء النفس أن التفكير الإيجابي هو عبارة عن مهارات مكتسبة أكثر ماهى فطرية ، لأن هذا الأخير يظهر فى المواقف التى تطلب نوعا من الذكاء لحل المشكلات والتغلب عليها، وذلك بتدريب العقل على أى طريقة نريد أن ن فكر بها فإذا فكرنا بإيجابية فإننا نستطيع إكتساب مهارة التفكير الإيجابي ، لأنه يبدأ من فكرة إيجابية يتم إستخراجها على شكل سلوك إيجابي ، وأن يدرّب نفسه على التخلّى عن الأفكار السلبية التى تحد من قدراتنا ، والتى تضع جهودنا فى سبيل تحقيق مانصبو إليه من أهداف فى حياتنا(محمد القزدر، ٢٠١٣، ٢٦٣).

ويرى كلا من أنتونى(٢٠٠٥)، بيفر(٢٠١١) أن هناك إرتباط قوى بين العقل الواعى واللاواعى ، فالعقل الواعى هو المسؤول عن إستقبال وإدراك كل ما نراه ونسمعه وما نمر به من أحداث ، ثم يأتى العقل الالواعى لتخزين تلك الأحداث فى الذاكرة ، والذاكرة تقوم بتخزين الحدث ذاته بالإضافة إلى الشعور المصاحب للحدث ، لذلك كان لابد من إشباع العقل الواعى بالأفكار الإيجابية كالتريد بالعبارات الإيجابية والتوقعات الإيجابية وذلك بشكل متكرر ودائم مما يساهم فى إحداث نوع من نمط التفكير الإيجابي الذى يترجم فى شكل سلوكيات وأفعال إيجابية ، فمن الأفضل أن نبرمج أنفسنا على كل ما يدعو للتفاؤل ، الإبداع ، التقدم ، الحيوية، والمرونة، وتجنب الوقوع فى الأمراض النفسية التى يسببها الإتجاه السلبي التشاؤمى فى التفكير .

وترى علا محمد(٢٠١٣) أن التفكير الإيجابي هو أساس الحياة السليمة المستقيمة فى القرن الحالى بإعتباره المرادف للحياه الصحية السليمة جسميا وعقليا ونفسيا فالفرد المفكر إيجابيا هو الفرد السوى فى حياة مليئة بالضغوطات والمشكلات اليومية التى تتزايد وتتفاقم مع التطور العلمى والتكنولوجى ، وتضيف كيف نستطيع أن نتخيل أن أم تبني أفكارا وأجبالا جديدة تتميز بالتشاؤم والإكتئاب والنظرة المظلمة للمستقبل ، فبدون التفكير الإيجابي للأم، وبدون التّفؤل تجاه المستقبل وإقتناعها بقدرتها على النجاح والتميز فى كافة مجالات الحياة ولاسيما فى مجال تربية جيل جديد من الأطفال ، فإنها لا تستطيع الإستمرار فى هذا العمل (عاطف عثمان ، ٢٠١٦، ١٥).

خصائص المفكرون إيجابياً:

إن المفكرون إيجابياهم أناس يقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة، ويبحثون عن التغير من حالة التفكير السلبي والتشاؤمي إلى الأداء الأفضل والنظرة التفاؤلية بطريقة التفكير الإيجابي، ولديهم رغبة شديدة في التغير للأفضل.

يشير (ناصر المحارب، ١٩٩٠) إلى أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتميزون بعدد من الخصائص مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم، ومشاعرهم، فهم يبحثون عن الأفكار قبل الأحداث (ناصر المحارب، ١٩٩٠، ٢٣).

واتفق كلا من (Connl,2004) و(كريمان بدير، ٢٠٠٦) أن المفكرون الإيجابيون يتصفون بـ(عشق العمل، الصدق، المثابرة، تواصل التفكير، التحليل، العمل بروح الفريق، مساعدة الآخرين، البساطة، القدرة على الربط، الرؤية الشمولية، الإقرار بالخطأ، القدرة على تحديد الجزئيات، القدرة على حل المشكلات، الشجاعة، الممارسة، قوة الإقناع، الصبر والقدرة على الإحتمال، الإصرار، الإحساس بقيمة الوقت، الدقة، التخطيط، التركيز، تقبل الاختلاف، حسن معاملة الآخرين، إحترام النظام، الموضوعية، توقع رد الفعل، تحديد الأهداف، البعد عن النمطية، إحترام الأخلاق والقيم، التفاؤل، الثقة بالنفس، التعلم المستمر (كريمان بدير، ٢٠٠٦، ١٧-٢٥)، (Connel,2004, 1)

العوامل المؤثرة على التفكير الإيجابي:

هناك مجموعة عوامل تؤثر على التفكير الإيجابي وهي :

- ١- التنشئة الإجتماعية .
- ٢- الحروب.
- ٣- المناخ الأسرى.
- ٤- المدرسة.
- ٥- شعور الفرد بالنقص والدونية.
- ٦- وسائل الإعلام (زيادبركات، ٢٠٠٦، ١٢)

أبعاد التفكير الإيجابي:

يعتبر "إبراهيم عبدالستار" من المهتمين في هذا المجال من الدراسة وهو التفكير الإيجابي والعلاج المعرفى السلوكى وأيضاً علم النفس الإيجابي وبعد الدراسة المستفيضة التى طرحها فى العديد من كتبه ، وضع أبعاداً للتفكير الإيجابي وهى كالاتى :-

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

أى التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب فى مختلف جوانب حياة الشخص ، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية فى حياته الصحية، الشخصية، الإجتماعية والمهنية.

٢- الضبط الإنفعالى والتحكم فى العمليات المعرفية العليا:

وهى مهارات الشخص فى توجيه إنتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل فى إتجاهات سليمة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية

٣- حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى :

أى مايميزه من إتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما فى ذلك من إهتمام بالمعلاقة وحب التعلم، بكل ما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسى والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات.

٤- الشعور العام بالرضا :

وهو الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة فى الحياة بما فى ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

٥- التقبل الإيجابى للإختلاف عن الآخرين :

تبنى أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الإختلاف بين الناس ، ولا بد من تشجيع الإختلاف والنظر له بمنظور إيجابى وتفتح.

٦- السماح والأريحية :

أى تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو ألام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية ، بعبارة أخرى تبنى أفكار وسلوكيات تنظر للماضى الذى عشناه بصفته أمر ماضى وإنقضى ومن المؤسف أن تظل مقيداً به.

٧- الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الإجتماعية والوجدانية التى تمكن الشخص من تفهم مشاعر وإنفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والإجتماعية إنطلاقاً من هذه المهارات.

٨- تقبل غير مشروط للذات :

أى أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها ،وتقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات، وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على إنتباههم أو عطفهم أو حتى لمجرد لفت النظر ، وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية.

٩- تقبل المسؤولية الشخصية :

الإيجابيون من الناس الذين لا يتحججون بقله الوقت ولا يلقون الأعدار على غيرهم ، ويمتلكون من الشجاعة مايسمح لهم بتحمل مسؤولية أنفسهم بلا تردد، هؤلاء هم النماذج الناجحة فى مساعدة الآخرين على النجاح .

١٠- المجازفة الإيجابية :

الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الإستطلاع والرغبة فى إكتشاف المجهول ، وتقبل الغموض، ومن ثم هم أكثر قدرة على إتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة المحسوبة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ٣٩٢-٤٠٠).

عينة الدراسة :

تقوم الدراسة الحالية على طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات وتتكون العينة الإستطلاعية من (٧٠) طالب وطالبة وتتكون العينة الفعلية للدراسة من مجموعتين المجموعة التجريبية عددها (٢٠) طالب وطالبة والمجموعة الضابطة تتكون من (٢١) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية شعبة علم النفس.

أدوات الدراسة: قامت الباحثة بإستخدام بعض الأدوات فى الدراسة الحالية وهى :

- ١- مقياس الشخصية النرجسية إعداد الدكتور عبد الرقيب البحيرى
- ٢- مقياس التفكير الإيجابى إعداد الباحثة
- ٣- البرنامج الإرشادى للتفكير الإيجابى.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المتمثلة فى :

١- معامل ارتباط بيرسون

٢- معامل ألفا كرونباخ

٣- معامل التجزئة النصفية

٤- T test

نتائج الدراسة :

١- توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧١ - ٠,٩١) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة عالية.

٢- توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي فى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح

القياس البعدي، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧٠ - ٠,٩٣) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة عالية.

٣- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي وفي كل بعد من أبعاده.

٤-توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية استبيان الشخصية النرجسية لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث جاء حجم الأثر (٠,٨٣) ، وحيث أن هذه القيمة أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة عالية.

٥-توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية استبيان الشخصية النرجسية لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث جاء حجم الأثر (٠,٨٣) ، وحيث أن هذه القيمة أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة عالية.

٦-لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى استبيان الشخصية النرجسية.

التوصيات :

١-توصى الباحثة ببناء برامج إرشادية تستخدم فى الحد من أعراض الشخصية النرجسية مع متغيرات أخرى غير التفكير الإيجابي

٢ وتوصى بزيادة الإهتمام بدراسات متعلقة بإضطراب الشخصية النرجسية بسبب ندرة الدراسات

٣-وتوصى بتناول التفكير الإيجابي مع الشخصية الإضطهادية.

٤-توصى الباحثة بالإهتمام فى الدراسات المستقبلية بطلاب الجامعة وذلك لأهمية هذه المرحلة ولكثرة مايتعرض له الطلاب من مشكلات حياتية

١- توصى الباحثة بإستخدام التفكير الناقد مع إضطراب الشخصية النرجسية

المراجع العربية

- ١-أمانى سعيدة (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية : جامعة قناة السويس.
- ٢- أمال جودة (٢٠١٣): النرجسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الجامعة بمصر وفلسطين دراسة عبر ثقافة (٢٠١٣) كلية دراسات نفسية - مصر - يوليو - حج ٢٣-ع ٣، ٢٠١٣. (٣٢٣-٣٥٨).
- ٣-أمل الخالدي، كاظم الدفاعي (٢٠١٧) :الشخصية النرجسية وعلاقتها بالتدين النصفي لدى طلبة الجامعة. كلية دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (٨) ٤٥٧-٤٨٥.
- ٤- أنسام بظاظو(٢٠١١): برامج علاجية فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية النرجسية لدى الراشدين(النظريات والتطبيقات العلاجية والكلينكية)
- ٥-سكوت دبليو(٢٠٠٣) : " قوة التفكير الإيجابي فى الأعمال " مكتبة العبيكان ، الرياض
- ٦- عماد مخيمر(٢٠٠٦) : علم النفس المرضي القاهرة، مكتبة النهضة المطرية.
- ٧ - عبد الرقيب البحيرى (١٩٨٧) :الشخصية النرجسية دار شرح ضوء التحليل النفسي، دار المعارف. ط١، كلية التربية - جامعة أسيوط.
- ٨-عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) :عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الإيجابى، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية
- ٩-علا عبد الرحمن(٢٠١٣) : " فاعلية برنامج تدريبي اكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن" العلوم التربوية ، ع ٤ ، مصر
- ١٠-عيد إبراهيم (١٩٩٧). النرجسية وعلاقتها بالاكئاب لدى الشباب المدفن في مصر. في أزمات الشباب النفسية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- ١١-كريماني بدير (٢٠٠٦): التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم ، رؤى نفسية تربوية معاصرة ، عالم الكتب: القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- 1- Connel ,Jeremy(2004) : Stress News ,Person Center Counseled in Working with Stress Problems ,Vol.(16)no.(1).
- 2- Campbell, K. W., Reeder, G., Sedikides, C. & Elliot, A.J. (2001): Narcissism and comparative self-enhancement strategies. Journal of research in personality, Vol. 34, pp-339-347.
- 3- David L. Rosenhan & Martin E. P. Seligman (1995): Abnormal psychology. 3rd Ed, Norton company preew, London.
- 4- Ellis, H. (1898). **Auto- criticism**: a Dcychological study. Alienist . Elizabeth Noemi Lima (2007): The association between narcissim and implicit self-esteem. Florida state university, U.A.A.
- 5 – Hook. **Tarah. Lynn**. (2007) the Roolofself. And Narcissism In psychology. University of Saskatchewan.
- 6-**Kornberg, O. (2004) "Aggressivitjy, narcissism and self-destructiveness in the psych other ape relationship**. Yale University press.
- 7-Matsumoto, D. (2009): the Cambridge Dictionary of Psychology. New York: Cambria Unite rsity press.
- 8- Raskin, **R. & Terry, H. (1988). Aprincipal- components analysis of the narcissistic Personality**. Journal of personal ty and social psychology, 45, 5: 890- 902.
- 9- Rhodewalt, F., Madrian, J. C. & Cheney, S. (1998): Narcissism, self-knowledge, organization and emotional reactivity " The effects of

daily experiences on self-esteem and affect, Journal of personality and social psychology Bulletin, vol. 24, pp. 75–86.

10–Simine Vazire & David C. Funder (2006): Impulsivity and self-defeating behavior of narcissists, university of California, U.S.A. journal of personality and social psychology review, Vol> 10, pp.153–165)