



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

## التسامح من منظور علم النفس الإيجابي ( دراسة تحليلية )

م. د حنان خالد إبراهيم الصالحي

ملخص البحث : يهدف البحث الحالي تحديد ماهية علم النفس الإيجابي , ومجالات البحث فيه كاتجاه جديد لدراسة الفضائل والقوى الإنسانية , كذلك تحديد مفهوم التسامح وتحليله وفقاً لمنظور علم النفس الإيجابي , كما يهدف البحث الحالي التعرف على دور علم النفس الإيجابي في تحقيق التعايش السلمي الذي يعد حاجة ملحة وضرورية من خلال قيم التسامح .  
الكلمات المفتاحية : علم النفس الإيجابي , التسامح , التعايش السلمي.

### Tolerance in a Positive Psychology Perspective (Analytical Study)

**Abstract:** The current research aims to define what positive psychology is, and the fields of research in it as a new direction to study the virtues and human powers, as well as defining the concept of tolerance and analyzing it according to the perspective of positive psychology, and the current research aims to identify the role of positive psychology in achieving peaceful coexistence, which is an urgent and necessary need of During tolerance values-

**key words:** Positive Psychology, Tolerance, Peaceful Coexistence.

إشكالية البحث وأهميته : يتميز عصرنا الحالي بالانفتاح والتغيير المستمر والمتسارع في شتى مجالات الحياة الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتقنية وغيرها بين المجتمعات وامتزاج الحضارات المختلفة التي ساهمت بشكل أو بآخر في ظهور التمايز والاختلاف الذي انعكس بدوره على المساس بحقوق الإنسان وحرياته الأساسية واحترام حقوق الآخر ( المقدم : 2019 , 121 - 169 ). ونظرا لهذه الاختلافات التي أدت الى ظهور مختلف مظاهر التعايش السلمي من العنف والتعصب وغيرها , أصبح التعايش بين الافراد والجماعات من الامور المعقدة والصعبة إن لم يكن مستحيلا . والأصل في الحياة الإنسانية التواصل والتعايش الإيجابي والمثمر من خلال القواسم المشتركة بين الحضارات في مختلف المجالات وإيجاد نقطة اتفاق للحوار والتفاهم



## ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

والأمن المجتمعي (الجريد : 2012 , 47 ) وهذا ما اكد عليه الإسلام من نشر العدل والسلام والتعامل مع غير المسلمين بالحكمة والموعظة الحسنة سواء كان ذلك في التعاملات او في الخطابات ( العجلان : 2013 , 34 ) .

لذلك اصبحت الآن الحاجة ملحة وضرورية لجبر العلاقات المتصدعة ويجاد حالة من التناغم والانسجام بين اطراف العلاقات وحل المشكلات والصراعات المختلفة , واسترجاع واعادة الثقة وكف المشكلات القائمة او المستقبلية التي من الممكن أن تحدث . لذا برز اهتمام الباحثين في جميع المجالات الدينية والاجتماعية والحضارية وغيرها بدراسة المرتكزات الاساسية التي يقوم عليها التعايش السلمي . ويتناول المنظور النفسي في علم النفس الإيجابي أهمية الخصائص والفضائل والقوى الإيجابية في النفس البشرية كالسعادة والتفاؤل وتنظيم الذات والتسامح التي تنعكس على الصحة النفسية للفرد وجودة الحياة . ويشكل مفهوم التسامح دورا كبيرا في العلاقات الأسرية والزوجية وكذلك علاقات العمل التي تؤثر على تحسين التعايش . حيث أشارت دراسة ماكلو ( 1998 ) الى ارتباط مفهوم التسامح باستعادة العلاقات بعد الالاء المتبادلة . ويترب على عدم التسامح أثارا سلبية على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والتغيرات الفسيولوجية السلبية وانخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عن الحياة والاصابة بالاكتئاب ( ماكلو : 2015 , 16-17 ) . كما كشفت نتائج دراسات الى أن التسامح يساعد الفرد المتعرض للإساءة على الشفاء من الآلام الانفعالية والحزن والغضب وتحسين مستوى تقدير الفرد لذاته ( عبد العال : 2013 , 12-114 ) .

وتتشكل أهمية البحث الحالي بـ:

- 1- أهمية مفهوم التسامح كونه حاجة سيكولوجية له من دور كبير في تحقيق التعايش السلمي وحل الصراعات والنزاعات بين الافراد والمجتمعات وتحقيق التوازن في الحياة الذي ينعكس على تقدم الأمم وازدهارها.
- 2- أهمية التسامح والتعايش السلمي لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية للفرد والسعادة وطيب الحياة .
- 3- ان علم النفس الايجابي يقدم استراتيجيات مناسبة لتحقيق التعايش السلمي وطيب الحياة



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

### حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

#### Well- Being

- أهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- ماهية علم النفس الإيجابي , ومجالات الدراسات فيه كإتجاه جديد لدراسة الفضائل والقوى الإنسانية.
  - 2- مفهوم التسامح وتفسيره من منظور علم النفس الإيجابي .
  - 3- دور علم النفس الإيجابي في تحقيق التعايش السلمي .
- منهجية البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي القائم على وصف المتغير موضوع الدراسة وتحليله .

الهدف الأول :- ماهية علم النفس الإيجابي , ومجالات الدراسات فيه كإتجاه جديد لدراسة الفضائل والقوى الإنسانية :-

علم النفس الايجابي : عرفه كريستال بارك التي من (Crystal L. Park) : أنه دراسة مكامن القوة لدى الناس شأنها وقايتهم من الوقوع في الاضطرابات السلوكية والنفسية , ودراسة كل العوامل الفردية والمجتمعية التي تجعل حياة الناس جديرة بالعيش وبشكل عام فأن علم النفس الإيجابي يركز على دراسة نقاط القوة ولا يقتصر على مستوى الفرد وانما يشمل جميع العوامل المساعدة في تنمية جوانب القوة في المجتمع ككل أيضا ( مشري : 2014 , 220 ) . استمدت هذه التعاريف لعلم النفس الإيجابي من النظريات التي قدمها مارتن سيلجمان وزملائه في علم النفس الايجابي عندما دخل الى الحقل الأكاديمي لعلم النفس عام 1998 , ويشير سيلجمان الى هذا الطرح النوعي إشارة منه الى أن دراسات وأبحاث العلوم النفسية ركزت كثيرا على الاضطرابات النفسية والنقاط السلبية في شخصية الفرد وسبل علاجها , مما تؤدي الى صعوبة العلماء في تحديد المفاهيم الإيجابية في الشخصية . ويشير علم النفس الإيجابي الى أن البشر يرغبون العيش في حياة مليئة بالقيمة الإنسانية والمعنى ويستطيعون تحقيق طموحاتهم واستثمار قدراتهم ومهاراتهم للوصول الى الرضا عن الحياة والسعادة في كافة المجالات كالعلاقات الاجتماعية والعمل ( ابو حلاوة : 2014 , 17 ) .

لقد اهتم سيلجمان في تعريفه لمفهوم علم النفس الإيجابي عدة مستويات هي :-



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

#### حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

1- المستوى الذاتي أو الشخصي :- يهتم علم النفس الايجابي بدراسة الخبرات الشخصية والسمات الايجابية كالرفاهية , والتفاؤل والحب والتسامح والحكمة .

2- المستوى الجماعي : يهتم بدراسة القوة الكامنة والفضائل والمؤسسات المدنية التي تحفز الافراد تجاه المسؤولية والمواطنة الصالحة والعلاقات الايجابية مع الآخرين . ووفقا لأهداف علم النفس الإيجابي فإن دراسة السلوك الإنساني اخذ منحى واتجاها مختلفا من خلال معرفة الفضائل والقدرات الايجابية التي لها دور في جودة الحياة وانها ممتعة . اهتم علم النفس الايجابي بدراسة الانفعالات الايجابية , حيث يرى علماء علم النفس الايجابي ان الانفعالات الايجابية توجد أثناء الأزمات والاحداث الضاغطة وان هذه الخبرات الضاغطة لا تؤدي بالضرورة الى العزلة والاكنتاب وإنما تؤدي الى بناء الذات والى نتائج ايجابية . مجالات البحث والدراسة في علم النفس الإيجابي :

1 – دراسة الخبرة الايجابية الشخصية أو المشاعر الإيجابية التي تتمثل بالانفعالات الإيجابية والتقليل من الانفعالات السلبية كالألم والحزن والكآبة.

2 – بحوث تتعلق بالحياة ذات المعنى : وتتمثل في اهمية المؤسسات الاجتماعية وتأثيرها على تشكيل الخصال الايجابية لدى الفرد وتنمية المواهب والانتاجية والابداع .

3 – دراسات في سمات الفرد الايجابية : وتتضمن دراسة الفضائل والقدرات المعرفية والتفهم الوجداني والسلوكيات الاجتماعية الايجابية .ومن اهم المتغيرات النفسية التي بحث فيها علم النفس الإيجابي , السعادة والتفاؤل , جودة الحياة , الرضا عن الحياة , العلاقات الايجابية مع الآخرين , الذكاء الوجداني , التسامح .

الهدف الثاني - مفهوم التسامح وتفسيره من منظور علم النفس الإيجابي: ارتبط مفهوم التسامح في الكثير من الدراسات الدينية لعقود طويلة الى أن بدأ علماء النفس في الآونة الأخيرة بدراسته كمفهوم سيكولوجي على اعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من الأفكار والمشاعر السلبية الناتجة عن وقع الإساءة من قبل الشخص



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الأديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

المسيء والعمل على استبدالها بأفكار ومشاعر إيجابية تجاه من أساء اليه. حيث يرى سيلجمان أن التسامح والعفو من الركائز الإيجابية في علم النفس الإيجابي فهو ينمي انفعالات إيجابية كالابتكار والتفاؤل والتوافق النفسي والسعادة.( عبد العال : 2013 , 101 )

والتسامح لغوياً : سَامَحَ ( فعل ) يسامح , فهو مسامح والمفعول مُسامح أي سامحه بذنبه : عفا عنه سامحه الله : غفر له . وجاء في لسان العرب لإبن منظور التسامح مشتق من ( سمح ) والسماح والمسامحة الجود والعطاء والسخاء والكرم , وليس تسامحاً عن تنازل أو منة ( إبن منظور : 1979 , 2088 ) . ويستخدم مفهوم التسامح في اللغة ليدل على سياسة التعاملات التي يتجمل بها الفرد مع كل من لا يوافقها سواء في الدين او الثقافة أو غيرها ويصبر عليه , ويتقبل وجوده باعتباره لازمة من لوازم الحرية والحقوق ( عبد الوهاب : 2005 , 67 ) .

وتعددت التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم التسامح حيث عرفها Snyder,2007 بأنه نبذ الضحية أو إعادة ادراك الضحية لما وقع عليه من إيذاء , بحيث يتحول تعلقه Attachment بمصدر الإيذاء سواء كان الذات أو شخص آخر , من تعلق سلبي الى تعلق إيجابي ومحايد , وهذا لا يعني نسيان ما حدث , إلا أن الضحية يمكن ان تبقى لديه خبرات سلبية عن مصدر الإيذاء التعلق السلبي Negative attachment الذي يُشير الى الافكار والذكريات والانفعالات والمعارف والسلوكيات ذات الاتجاه السلبي عندما يتذكر الضحية الشخص المُسيء أو عندما يتذكر الاحداث المؤذية أو النواتج السلبية المرتبطة بالإيذاء . ويعرف التسامح بأنه تغير معرفي وجداني يعقب وقوع الضرر على الضحية , كما يقبم الضحية الضرر بشكل واقعي , ويقرّ بمسؤولية الجاني ولكنه يختار بحرية التنازل عن الرغبة في الانتقام , وكذلك يستبعد نفسه من دور الضحية ويستبعد انفعالاته السلبية تجاه المسيء . عرف أيضاً بأنه نبذ الضحية لاستيائه من الشخص المؤذي بما لا يتعارض مع احترامه لذاته , ويصاحب ذلك استبدال الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية عقب التعرض للإساءة , والتي تنبثق عندما يُدرك نفسه باعتباره بطلاً hero بدلاً من الضحية . وهو أيضا تخلي الضحية عن المعتقدات السلبية والأحكام نحو نفسه أو الآخرين , بحيث يدرك الثقة والحب والسلام في ذاته ولدى



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

الآخرين . فالتسامح ببساطة نبذ المشاعر والسلوكيات والافكار السلبية تجاه من أساءوا اليه , واستبدالها بأخرى إيجابية , فينتج التسامح لنا أن نعيش مشاعر التعاطف والرحمة والحنان لمن أساءوا إلينا , والتسامح هو الطريق الى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة والاستمرار في الحياة بعد تعرضنا للإيذاء من الآخرين كما يساعدنا التسامح على تحمل مسؤولية ما نشعر به , وعدم التوقف عن التفاؤل والأمل لمجرد أننا تعرضنا لألم ما . واذا انتقلنا الى تحديد ماهية التسامح من المنظور النفسي نلاحظ أن الباحثين انقسموا الى فريقين في تحديد ماهيته , الفريق الأول يرى أن التسامح هو تخلي الشخص المساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساءوا اليه , والتغلب على المشاعر السلبية كالغضب والاستياء والغضب ويعني الانصراف الذهني عن الانفعالات والافكار السلبية تجاه المسيء (ماكلو : 2015 , 10) . ويرى الفريق الثاني أن التسامح لا يتضمن فقط تخفيض الانفعالات والافكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء , ولكنه يتضمن حدوث تغيرات إيجابية لدى المساء اليه تجاه المسيء . ويعرف التسامح لدى أنصار هذا الفريق بأنه ( تغير يحدث لدى المساء إليه تجاه المسيء , ينعكس في رغبة المساء إليه التخلي عن حقه في مشاعر الانتقام والغضب والاحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر , وإبدائه كل أشكال الحنو والخير . ويستجيب المساء إليه لمحاولات المسيء لاسترضائه . والتسامح هو تعديل الادراكات السلبية المتعلقة بفعل الاساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الادراكات السلبية الى ادراكات إيجابية .

ويرى العالم انريت Enright وكويل Coyle,1998 , أن التسامح يختلف عن العفو pardon , والذي يعد مصطلحا قانونياً , والصفح Condoning والذي يعد ضمناً تبرئة المسيء من فعل الإساءة والتبرير Excusing ويعني ضمناً أن المسيء لديه مبرر حقيقي لفعل الإساءة , كذلك تضاًؤل تذكر الإساءة تدريجياً من الوعي الشعوري للفرد والأنكار Denying ويعني عدم رغبة المساء اليه في إدراك الأذى الجائر الذي تعرض له . ويتفق معظمهم أيضاً أن التسامح يختلف عن التصالح Reconciliation ويعني التصالح استعادة العلاقة بين المسيء والمساء إليه دون أن يحدث التسامح . ان التسامح عملية إيجابية وهي لا تعني التجاوز عن أخطاء الآخرين وانما هدفها تعديل موقف الاساءة أو إعادة تصحيحه الذي يعود بالخير لكلا الطرفين ( ميشيل :



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

#### حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

(2015, 12) . نماذج عملية التسامح : بنيت عدة نماذج وفقاً للنظريات النفسية تحليلاً لتحديد أنماط ومسارات محددة تشكل مطالب حدوث التسامح , وتقسم النماذج النفسية لعملية التسامح الى عدة مكونات هي :

1- إدراك الإيذاء الموجه نحو الذات : أكد علماء النفس انه لكي يكون التسامح قابلاً للحدوث بأية حال يجب أن يكون هناك إدراك لوقوع إيذاء أو ضرر للذات. وقد يأخذ الإيذاء أو الضرر صوراً كثيرة يمكن تصنيفها في فئتين رئيسيتين بناءً على الأساس العصبي وتتعلق الفئة الأولى بالإيذاء الذي يحدث بشكل مباشر للفرد , ويمكن أن يكون هذا الإيذاء في صورة سلوكيات بدنية , أو نفسية , أو جنسية أو لفظية تلحق بالأذى بالفرد بشكل مباشر . وقد يشعر الفرد بالأذى نتيجة أذى اقترفه تجاه صديق أو قريب . إن الأذى المستثار ذاتياً من قبل الشخص ذاته نجدها لدى الأفراد الذين يعنون الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية والتقدير المنخفض للذات . في حين الإيذاء من خلال شخص آخر غير الذات له عدة صور الجسدي والنفسي والجنسي واللفظي ( ماکلو : 2015 , 212 ) .

2- العمليات المعرفية والوجدانية : قام العالم Worthington,1998 نموذجاً معرفياً اجتماعياً حديثاً في التسامح وذلك لإحراز التكامل بين التوجهات النظرية لمفهوم التسامح ولفهم دوافع الفرد وانفعالاته ومعتقداته التي تكمن وراء التسامح واطلق على هذا النموذج ( التفهم , التواضع , التعهد ) ويفترض هذا النموذج أن التسامح يتم عن طريق التفهم الذي يبديه الفرد تجاه المسيء من خلال تواضعه مما يعزز نموذج التسامح ويتعمق من خلال التعهد الذي يبديه الفرد المتسامح تجاه المسيء بحقه ( ماکلو : 2015 , 365 ) ( Maclaw,2015,365 ) ويفترض ورثنجتون Worthington,1998 أن جوهر النموذج هو التفهم ويقصد به بذل جهد فعال لفهم إدراك الشخص الآخر لحدث شخصياً عايشاه سوياً ويتخذ قراراً بناءً على ذلك , بدلاً من الحكم على سلوك الآخر من منظور خبرته الذاتية بهذا الحدث . إن الانفتاح الذهني حيال التجديدات من المعتقدات يجعل الفرد المتسامح التعامل مع الآخرين بعطف وتواضع وبالمقابل سيكون ضد الكراهية والتعصب بشتى أشكاله . وعرف



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

Worthington التواضع بأنه ميل الفرد لإدراك ذاته على أنها مساوية لذات الآخرين . فكون الفرد متواضعاً هذا لا يعني أن لديه رأياً بسيطاً عن ذاته وإنما يعني أن يكون لديه رأياً ليس أحسن ولا أسوأ من الرأي الذي كونه عن الآخرين , فيولّد حساً متيناً للذات مما يرفع لديهم الشعور باعتبار الذات وهذا الشعور يختلف عن الأشخاص غير المتسامحين ( ماكلو وآخرون :2015, 401 ). أما التعهد بالفرد يتعهد بالتسامح فيكون فكرة جديدة عن ذاته وعن الآخرين نتيجة حدوث تغير وتطور في فهمه لذاته والآخرين وفهمه لمواقف الإساءة فيرسم صورة جديدة عن التسامح ويُدرِك مضمونات المواقف الأصلي من منظور جديد.

3- الفعل السلوكي : ويتمثل هذا النشاط السلوكي التغيرات الحركية واللفظية , ويعكس بوجه عام الحالة الوجدانية الأكثر إيجابية للتسامح بالإضافة الى انخفاض الغضب والاستياء , فهناك زيادة مصاحبة في مظاهر الحنو والتفهم تجاه المُسيء وهذا يرتبط بالشعور المُدرِك للانسجام بين المتسامح والمُسيء حيث أن كل منهما يُدرِك الآخر على أنه إنسان , وأنه يُمكن أن يخطئ وأن يُبتلى بالألم .ومن منظور علم النفس الإيجابي فإن العلماء يُطلقون تعبير ما يسمى بحُسن الحال ( Well-Being ) الذي يؤدي الى الاقتدار الإنساني في مختلف مقوماته والى تحقيق الفرد الرضا الكياني . إلا أن حُسن الحال الذي يُشكل تنويع إنجاز الظفر في معركة الحياة والوجود هي حالة كيانية تُبنى ضمن سياقات بيئية مُلائمة , وحُسن الحال المعيشي يتطلب اتحاد عنصرين وهي الاقتدار الإنساني والانفعالات الإيجابية ( حجازي : 2012 , 262 ) وفي هذه الدراسة سوف تتطرق الباحثة للانفعالات الإيجابية والتعايش الحسن في مختلف مكوناتها مما يتجلى في خبرة السعادة وهو ما يُشكل بالطبع غاية كل إنسان وبغيته .

1- الأسس العامة للحياة الانفعالية : لا يوجد إجماع محدد لمفهوم الانفعال , إلا أنه يمكن عدّه بأنه رد فعل فسيولوجي نفسي لتعبئة الجهاز الحركة , ويمكن تعريفه وفقاً للتغيرات التي تحصل في خمس منظومات في الشخصية ( المعرفية , الفسيولوجية , النفسية , الحركية , التوجيهية ) تحدث نتيجة



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

تعرض الفرد الى مثير داخلي أو خارجي . ولهذا فإن للانفعال وظيفة تكميلية تخدم في الأساس حاجات البقاء والتكاثر والتفاعل . وهناك علاقة وثيقة بين الانفعال والإدراك والتفكير وكلاهما يتحكمان بالسلوك ويعملان على توجيهه . ويعد الانفعال البطانة الوجدانية للتفكير والتفكير يضبط الانفعالات من حيث النوع والشدة ويعمل على توظيفها لحسن الاستجابة التي تعمل على إدارة السلوكيات مما تؤدي الى تكامل أمرين هما الذكاء العاطفي ( الاجتماعي ) وإدارة الذات والعلاقات بنجاح . وترى الباحثة أن التسامح من وجهة نظر علم النفس الايجابي هو عبارة عن منظومة قائمة على تفاعل عدة أبعاد منها الانفعالات الإيجابية الناتجة عن الإدراك وتفسير الأحداث من خلال عملية التفكير الإيجابي مما يؤثر على تكوين استجابات نحو الأحداث المؤلمة من قبل الذات أو الآخرين للوصول الى حالة يطلق عليها بـ ( Well-Being ) أي حُسن الحال أو طيب الحياة والسعادة .

2- الاقتدار الإنساني : ويعرف لغوياً : بمعنى قدر على الشيء والتمكن منه , واقتدر بمعنى جمعه واستوعبه وأمسك به ( حجازي : 2012 , 186 ) . ويعد الاقتدار الإنساني هو أحد المحاور الكبرى لعلم النفس الإيجابي , وتعني كلمة الاقتدار في الانجليزية الصفة أو الحالة اي كون الشخص قوياً وقادر على التحمل او التأثير . تعد قضية بناء الاقتدار الكلي لإنسانيتنا حاجة مُلحة إذا كنا نطمح الى صناعة مصير وأخذ مكانة في عالم يحكمه قانون القوة في جميع المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها . ويتمثل الاقتدار الانساني بعدد من المرتكزات الاساسية منها :

أ- الفاعلية الذاتية : تعد الفاعلية الذاتية أبرز مقومات التفكير الايجابي , حيث تنظم الفاعلية الذاتية الحالات الانفعالية من خلال ممارسة ضوابط على تفاقم القلق والهم من خلال استخدام آليات انفعالية في مواجهة الشدائد والازمات والضغوط التي تتمثل بـ ( الإسترخاء , المساندة العاطفية , التمارين ) , كذلك ترتبط الفاعلية الذاتية بمركز الضبط الدالي اي القدرة الذاتية المدركة على التحكم والاستقلالية في بناء القرار .



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

#### ”التعايش السلمي بين الأديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

ب- الذكاء العاطفي : يعرف جولمان الذكاء العاطفي بأنها سمة شخصية تشمل التحكم بالذات والدافعية الذاتية والحماس والتحكم بالعواطف , وقراءة عواطف الآخرين والتعامل بسهولة في العلاقات الاجتماعية ( Golman,1995 ) ( حجازي : 2012 , 215 ) . ويعرفها بار – أون بأنها عدد من المهارات فير المعرفية التي تؤثر في قدرات الفرد على النجاح ( Bor-on,2000 ) . كذلك عرفها بأنها قدرة الفرد في فهم مشاعره ومشاعر الآخرين وتقديره لمشاعرهم ومرونته وتكيفه تجاه التغيرات المحيطة به والتعامل بشكل إيجابي مع مشكلات الحياة اليومية التي تمكنه من تحمل الضغوط النفسية التي يتعرض لها والتحكم في مشاعره والقدرة على ادارتها بكفاءة . نلاحظ من التعاريف السابقة أن للذكاء العاطفي دور في متطلبات النجاح في الحياة وهي تكامل في النشاط المعرفي والعاطفي في العلاقات مع الذات ومع الآخرين وفي السلوك .

ت- المرونة الاستيعابية : تعرف المرونة الاستيعابية من وجهة نظر علماء النفس بأنها قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والازمات . وهي عملية دينامية يُبدي الناس خلالها تكيفاً سلوكياً إيجابياً أو غائياً حين يُجاهون صدمات أو محن . ويتضمن مفهوم المرونة الاستيعابية بعدين هما :  
أولاً: التعرض للشدّة أو المحنة أو الإيذاء . وثانياً: التكيف الاستيعابي ذو النتائج النمائية . ومن العوامل التي تعزز المرونة الاستيعابية لدى الفرد هي متانة الصحة النفسية والجسمية , ومن المعروف أن الطمأنينة الأساسية في الطفولة الأولى هي أساس الصحة النفسية التي تُبنى خلال مراحل العمر من خلال التنشئة الأسرية .

الهدف الثالث : دور علم النفس الإيجابي لتحقيق التعايش السلمي : اهتم علم النفس الإيجابي بوضع صيغ وفرضيات منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية جيدة وممتعة أيضاً . كذلك تطوير كل من القوى والخصال الإيجابية لدى الفرد ومؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات . وتشكل السعادة وجودة الحياة الأهداف الأساسية لعلم النفس الإيجابي , حيث يركز على تفسيرهما والتنبؤ الدقيق بالعوامل التي تؤثر على حالتهما وصولاً الى تطوير



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### "التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ"

### حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

أساليب تعززهما عملياً . والتعايش السلمي الذي يشكل الأمن والاستقرار في الحياة قابلة للتنمية والتعلم من خلال جهود ذاتية مخططة ضمن مشروع حياتي نمائي . إن الوصول الى إنسانية الإنسان تستحق البحث في مقومات التعايش السلمي في ظل تعدد الثقافات والديانات لكافة المجتمعات . حيث اهتم علم النفس الإيجابي البحث في مجموعة متنوعة من المجالات مثل التفاؤل واحترام الذات والرفاهية والتحفيز لنقاط القوة والفضائل كالترسامح والمرونة والتفكير الإيجابي , وتم تطبيق هذه التدخلات في مجموعة متنوعة من الاعدادات كالتعليم والموارد البشرية والصحة وغيرها . ويضيف كل من سيلجمان وكريستوفر بيترسون ( مكان القوة في الشخصية ) التي يستطيع الإنسان الاستفادة منها في حياته وهي الحكمة والشجاعة , العدالة , الشجاعة , الاعتدال والتواضع وضبط النفس . والسمو التي تتصل بالمستوى الشخص وتوافقه مع ذاته ومع الآخرين علم النفس الإيجابي. ومن التطبيقات العلاجية استخدام تقنيات تعتمد بشكل على ( Warmth ) والتعاطف (Empathy) والتسامح والطيبة بشكل متبادل , ولهذا الاسلوب العلاجي

الدفء

( Seligman,Rashid,2006). جانين أساسيين هما :رفع المعاناة , وزيادة الشعور بالسعادة والهناء ويتدرب فيما المعالج على ثلاثة أهداف تدريبية وتشمل ( التدريب على الاستماع والشعور بالانفعالات الإيجابية , والاندماج والارتباط , والمعنى في الحياة ) . ووفقاً لاتباع المنهج الوقائي توصل سيلجمان الى أن تعليم الأطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك الإيجابي وتنمية منظومة من القدرات والفضائل في الشباب يخفض من معدل الاكتئاب الى النصف عندما يصلون الى مرحلة البلوغ . وفي مجال العلاج تندرج جوانب جوانب ذات درجة عالية من الأهمية يتعين على المعالجين تطويرها وتنميتها وتحقيقها كالتفاؤل والعقلانية والتسامح ( معمريّة : 2014 , 67-158 ) . وترى الباحثة لما تقدم من طروحات وآراء المنظرين في علم النفس الإيجابي أن اتحاد المقومات الأساسية للتعايش السلمي يتضمن الانفعالات الإيجابية للفرد والافتقار الإنساني بكل أبعاده المتمثلة بالفاعلية الذاتية والذكاء العاطفي ( الاجتماعي ) والمرونة



## ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

الاستيعابية من شأنها تحقيق التعايش السلمي الذي ينشده الأفراد والجماعات وحسن الحال وطيب الحياة .

#### خاتمة وتوصيات :

بناءً على ما سبق يتضح أن التعايش السلمي تعد من أهم القضايا في حياة الأفراد والجماعات نظراً لكونها مرتكزاً أساسياً من المرتكزات التي تستند عليها تقدم الأمم والمجتمعات وازدهارها ولأن عالمنا اليوم بأمس الحاجة الى التسامح والتعايش الإيجابي بين الأفراد والجماعات نظراً لاختلاف وتعدد الثقافات والتفاعل بين الحضارات يزداد يوماً بعد يوم , وأن تناوله من المنظور النفسي وخاصة علم النفس الإيجابي يعد ضرورة ملحة من جانبين :

أولاً: الجانب الأول كون أن التعايش السلمي يُعد في الأساس انعكاساً للصحة النفسية والعقلية للفرد .

ثانياً: الجانب الثاني : كون علم النفس الإيجابي يقدم استراتيجيات ملائمة لتحقيق التعايش السلمي

وتحديد المقومات الأساسية من خلال البرامج العلاجية والتأهيلية . لذلك توصي هذه الدراسة بما يلي :

أولاً : على الآباء والمربين الاهتمام بغرس قيم التسامح من المراحل الأولى من حياة الطفل كونها تُشكل الأساس في تشكيل الشخصية .

ثانياً: على الجهات المعنية في العلاج النفسي والمتخصصين الاهتمام بالبرامج الوقائية والعلاجية في تدريب الراشدين على مهارات التسامح وقبول اختلافات الآخر والتحرر من الانفعالات السلبية وتنمية القوى الإيجابية في الشخصية .

ثالثاً : على المؤسسات التعليمية والتربوية ( المدارس والمعاهد والكلية ) عمل الورش والندوات العلمية التي تدعو الى نبذ التعصب والتعايش السلمي بين الافراد والجماعات .

#### المصادر:

1- ابن منظور : 1979 , لسان العرب , القاهرة , دار المعارف .



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

### حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

- 2- أبو حلاوة: محمد السعيد عبد الجواد : 2006 , علم النفس الايجابي , الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الإيجابي .
- 3- الجريد : حمد , 2012 , الآثار الثقافية للتعايش الديني مع الآخر , دراسة نقدية , بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الثقافة الاسلامية , كلية الشريعة , جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .
- 4- حجازي : مصطفى : 2012 , إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي , مطبعة التنوير للطباعة والنشر.
- 5- رزوالي : وسيلة : 2016 , دور علم النفس الايجابي في تأكيد إنسانية الإنسان ( دراسة تحليلية ) , مجلة العلوم الإنسانية , العدد الخامس , ص 151 .
- 6- عبد العال : تحية أحمد , مظلوم : مصطفى رمضان : 2013 , الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية , دراسة في علم النفس الايجابي , مجلة كلية التربية في بنها , العدد 20 , ص 79-164 .
- 7- عبد الوهاب : أشرف : التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير الاجتماعي , مركز البحوث والدراسات الاجتماعية , كلية الاداب , جامعة القاهرة , الكتاب الخامس عشر , 2005 .
- 8- العجلان : عجلان : 2013 , التسامح والتعايش بين المسلمين وغيرهم , دراسة عقديّة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية اصول الدين , جامعة الامام محمد بن سعود الرياض .
- 9- ماكلو : ميشيل إ , بارجمينت : كينث أ , ثورسين : كارل إ : التسامح النظرية والبحث والممارسة , 2015 , الطبعة الأولى , ترجمة أنور: عبير محمد . مطبعة دار الكتب والوثائق.
- 10- معمريّة : بشير ( دت ) : علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية , دراسات نفسية .



### ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الخامس المشترك الثالث

### ”التعايش السلمي بين الاديان عبر التاريخ”

حزيران 2021 ملحق بالعدد السابع والعشرون المجلد الثالث

11- المقحم: ابراهيم بن مقحم , 2019 , درجة توافر معايير قيم التسامح والتعايش مع الآخر في مقررات الدراسات الاجتماعية والوطنية في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وتصور مقترح لتعزيزها , مجلة العلوم الانسانية , العدد 18 , ص 121 – 169 .

