



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

# التسامح وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أ.م.د. محمد حسين محمد سعد الدين  
أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد  
كلية الآداب- جامعة المنصورة

أ.م.د. أشرف محمد علي شلبي  
أستاذ علم النفس الارتقائي المساعد  
كلية الآداب- جامعة بني سويف

مجلة كلية الآداب - جامعة المنصورة  
العدد التاسع والستون - أغسطس ٢٠٢١

# التسامح وعلاقته باليقظة العقلية

## لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.م.د. محمد حسين محمد سعد الدين  
أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد  
كلية الآداب - جامعة المنصورة

أ.م.د. أشرف محمد علي شلبي  
أستاذ علم النفس الارتقائي المساعد  
كلية الآداب - جامعة بني سويف

### الملخص البحث:

هدفت الدراسة الكشف عن وجود فروق في التسامح، واليقظة العقلية بين الذكور - الإناث، من طلاب جامعة المنصورة، الكشف عن العلاقة بين التسامح واليقظة العقلية، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التسامح. وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة، بمتوسط عمري (١٩,٩٥)، وانحراف معياري (١,٧٣). بواقع (١٠٠ ذكرا، و ١٠٠ أنثى) وقاما الباحثان بتصميم مقياسين، هما: مقياس التسامح، ومقياس اليقظة العقلية.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التسامح واليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور. كما أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين متغيري الدراسة لدى العينة الكلية. كما أبرزت النتائج قدرة التسامح على التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

### Abstrac:

The Study Aimed to Uncover Differences in Tolerance and Mindfulness between Male and Female Students from Mansoura University, to Reveal the Relationship Between Tolerance and Mindfulness, and to Identify the Extent to which Mindfulness can be Predicted Through Tolerance. The Sample Consisted of (200) Students, with an average Age (19.95), and a Standard Deviation (1.73). At the Rate of (100 Male, 100 Female), the Researchers Designed Two Scales: the Tolerance Scale and the Mindfulness Scale.

The Results Indicated that there are Statistically Significant Differences in Tolerance and Mindfulness between Males and Females in favor of Males. The Results also Showed a Statistically Significant Positive Relationship Between the Two Study Variables in the Total Sample. The Results also Highlighted the Ability of Tolerance to Predict Mindfulness in the Study Sample

### المقدمة:

تمثل بعضها في مجزرة الهرم الإبراهيمي في فبراير ١٩٩٤، ومجزرة دبلن بسكوتلاندا في ١٣ / ٣ / ١٩٩٦، وفي انفجار المركز التجاري في أوكلاهوما بالولايات المتحدة (١٩٩٥)، وحرب الكنائس في أيرلندا، ومجزرة الأقصر في ١٩٩٨، وتفجير سفارتي أمريكا في تنزانيا وكينيا في العام نفسه، والهجمة الشرسة والتعصبية على المسجد الأقصى. وهذه الأعمال الإرهابية دليل على ان الإرهاب واحد، وإن تباعدت المسافات وتباينت المواقع الجغرافية. وقد يقف وراء ما حدث وما سوف يحدث من أعمال إرهابية أفكار توصف بالجمود، والعرقية،

يُنظر إلى طلاب المرحلة الجامعية على أنهم شريحة ذات أهمية خاصة من شرائح أي مجتمع، لأنهم قادة الغد، وبناء المستقبل، وبهم تتقدم الأمم وتتطور، ويقع على عاتقهم دفع حركة التقدم العلمي، والتكنولوجي لمجتمعاتهم، إلا أن هذه المرحلة ذات طبيعة خاصة؛ حيث تتعدد فيها الضغوط، والصراعات النفسية، ويزداد فيها التوتر، ويكثر فيها المتناقضات والأزمات التي تلقي بظلالها على تفكير هؤلاء الشباب وسلوكياتهم، وتوجهاتهم المستقبلية وقد ظهرت بؤر إرهابية في العالم معبئة بأفكار قطعية ودوامات ثقافية لا تتيح فرصاً للالتقاء أو الحوار في أنحاء شتى من العالم،

بالمجتمع الدولي بأسره، كما تعدّ جرائمها من أكثر الجرائم التصاقاً بطبيعة التحولات الاقتصادية والاجتماعية وسياسات الإصلاح التي تشيدها الأمم، وينتشر الإرهاب الفكري في جميع أنحاء العالم وبصور ونسب مختلفة ومتفاوتة، وتمثل العوامل الدينية أكثر العوامل المسببة للإرهاب، كما يلعب المستوى الثقافي والاقتصادي دوراً فعالاً في مستوى التطرف الفكري (محمد عبد الدايم علي، ٢٠١٣؛ رشا عبد الرازق إسماعيل، ٢٠١٣؛ علاء شنون مطر، ٢٠١٦).

ويتمثل الإرهاب الفكري في ممارسة العدوان الإنساني الذي يركز على أساس فكري بهدف تزييف الحقائق وممارسة الضغوط وفي مقدمتها النفسية، وسلب الأفراد وعيهم، ثم التحكم فيهم بشكل كلي، وإفساد معتقداتهم أو سلوكهم باستخدام كل السبل والإخلال بأمن الدول والمجتمعات (نعمة عبد الصمد حسين، ٢٠١٦)، وهو نظام فكري يؤمن بعدم احترام رأي الآخر، ويسلبه حقه بحرية التعبير، وحرية العقيدة؛ فهو يحجر على العقول والحريات، ويحرم عليها التعبير عن ذاتها بحجة أن هذا مخالف لثقافة أو عقيدة أو مذهب، أو رأي ما، ويحمل الإرهاب الفكري مفاهيم مثل: التعصب، والتطرف، والتكفير، وعدم احترام التراث، والتاريخ، والحضارة (علاء شنون مطر، ٢٠١٦: ١٨٢).

والتعصب، والعدوان، وعدم التسامح (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٠: ٧٨).

حيث يواجه المجتمع العالمي بشكل عام والعربي بشكل خاص مهمة إعداد الأفراد كمواطنين يستطيعون التعايش مع الآخرين بسلام، وفي بيئة يسودها جو من التسامح، والود، والتفاهم، والاحترام المتبادل لكافة الثقافات الأخرى (Van, 2006: 140)، وفي ظل الظروف الراهنة التي تمر بها معظم الدول على كافة المستويات وانتشار الإرهاب الفكري والتعصب للرأي وتهميش الرأي الآخر، فإن نشر قيم التسامح بين أفراد المجتمعات تحد بشكل كبير من خطر الإرهاب الفكري، وتحسن التعامل مع الآخرين وتتوارثها الأجيال القادمة جيل بعد جيل (حسيب محمد حسيب، ٢٠١٧). وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات أن هناك علاقة سلبية بين الإرهاب الفكري وقيم التسامح أي كلما ارتفعت قيم التسامح انخفض مستوى الإرهاب الفكري مثل بحث كل من (رشا عبد الرازق إسماعيل، ٢٠١٣؛ نعمة عبد الصمد حسين، ٢٠١٦، أحمد سمير فوزي، ٢٠١٧).

لذلك يُعد الإرهاب الفكري من أخطر أنواع الإرهاب، لأنه يقوم على تكميم الأفواه وقمع الحريات الفكرية وغير الفكرية، ويخلق في عقل الفرد نوعاً من الخمول والموت الفكري، مما يؤدي إلى قمع الإبداع الفكري الفردي والاجتماعي، ويشكل الإرهاب بصفة عامة والإرهاب الفكري بصفة خاصة جريمة لأهم التحديات التي تعصف

الدين،

ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه بعض الباحثين في ضرورة تفعيل دور الجامعات في نشر ثقافة قيم التسامح، ونبذ الإرهاب الفكري من خلال : عقد الندوات، والأنشطة الطلابية ، وإنشاء مواقع الكترونية تحت إشراف الأمن المعلوماتي للجامعة تختص بالرد على الأسئلة ، والأفكار التي تشغل بال الطلاب حول ما يواجهونه من المشكلات والقضايا التي تعالج ظاهرة الإرهاب الفكري، وتوضيح الجرائم المعاصرة بالأدلة الوثائقية ، ممزوجة بجمال روح وتسامح الإسلام ، مما يدل على وجود علاقة دالة إحصائياً سلبية بين الإرهاب الفكري، والتسامح (وليد السيد خليفة ، وماجد محمد عثمان، وحسنين على يونس، وأحمد عبد الهادي ، ٢٠١٩).

وأصبحت ثقافة التسامح من الضروريات الملحة التي يفرضها الواقع الراهن لمواجهة العنف المجتمعي، مما يوجب الحرص على ترسيخ القيم الإنسانية ، وتعزيز قيم المواطنة؛ فالتسامح من الصفات التي تحبها النفوس ، وتتجذب إليها القلوب (حسن أبوغدة، ٢٠١٣: ٢٣). وفي ظل الظروف الراهنة التي تمر بها معظم الدول على كافة المستويات، وانتشار الإرهاب الفكري، والتعصب للرأي، وتهميش الرأي الآخر؛ فإن نشر قيم التسامح بين أفراد المجتمعات تحد بشكل كبير من خطر الإرهاب

ويجب أن يستخدم التسامح كمواد تعليمية لدعم بناء الوعي بمختلف أبعاده ، ومعانيه، وممارستها في ظروف وعلاقات متعددة لحماية الطلاب من الوقوع فريسة للإرهاب الفكري، كما كانت لبعض الاستراتيجيات العقلية مثل المحاكمة العقلية دور فعال في تنمية قيم التسامح ، ومهارات التعايش مع الآخر لدى الطلاب ( أمانة علي البشير ، ٢٠١٦ ) مما دفع الباحثان إلى القيام بدراسة التسامح واستخدامه في الوقاية من تعرض هؤلاء الطلاب لخطر الإرهاب الفكري. حيث يركز التعليم الجيد متعدد الثقافات، والمرتبط بمشكلات العالم المعاصر على قيم التسامح ، وهو أحد أنظمة التعليم القادرة على تمكين الأفراد من التعامل مع التحديات اليومية، وأكثر الطرق الملائمة لتعزيز مواقف التسامح التي تأخذ في الحسبان الفروق الروحية الاختلافات الثقافية ، أو الاجتماعية، أو الإقتصادية، أو الاختلافات بين الجنسين ، كما يتفق الباحثان مع (Boghian, 2017) بأن التسامح يتجسد في عملية التفاعل البشري، والقيم المرتبطة به لتدعيم تطور المجتمع؛ لذا تعتبر قيم التعليم في الواقع قيماً مرتبطة بقبول الآخر؛ فالتسامح ليس شعوراً موروثاً ، فهو مكتسب من خلال التعليم ؛ لذا فالتسامح قيمة مركزية للتعليم في القرن الحادي والعشرين ، لهذا تُعد النظم التعليمية بحاجة إلى توفير المزيد من المعرفة لتشكيل عقول جديدة تثمن قيم التسامح.

الانفعالات الإيجابية؛ كالأمن، والتفائل، والابتكار، والحب، كما يُسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي، وتكامل الذات، والشعور الذاتي بالحب، والسعادة، والإيثار ( Seligman, M., 2002 : 40).

مع ظهور علم النفس الإيجابي، والذي يؤكد على التسامح بوصفه أحد جوانب القوى الإنسانية ذات النواتج الإيجابية في حياة الشخص؛ بدأ الاهتمام بالتسامح بوصفه حلاً للحد من التأثيرات الضارة الناتجة عن حدوث انتهاكات بين الأفراد، وبالتالي يكون التسامح عاملاً مساعداً للتكيف الإيجابي بينهم ( Anderson, 2006) كما يُعد التسامح من الموضوعات الهامة في مجال الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، حيث يعبر عنه بأنه من سمات الشخصية الإيجابية، لأنه ينطوي على مشاعر الحب، والمودة، والتعاطف، كما يدعم التسامح العلاقات الاجتماعية، وأشكال التفاعل الاجتماعي الإيجابية بين مختلف الجماعات التي تعيش في مجتمع واحد (Uysal, R.& Satici; S., 2014).

كما يُمارس التسامح دوراً مهماً في التمتع بالصحة النفسية والجسمية، حيث ارتبط التسامح بالصحة النفسية، حيث أشارت نتائج الدراسات عن ارتباط التسامح بعدد من مؤشرات الصحة النفسية، والانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، وزيادة تقدير الذات والتفائل (Maltby, j., Day, L.& Barber, L., 2005: 3).

الفكري، وتحسن التعامل مع الآخرين، ويتوارثها الأجيال القادمة (حسيب محمد حسيب، ٢٠١٧).  
**مما سبق يرى الباحثان أن ما يموج به المجتمع المصري من تحديات نفسية، واجتماعية، وفكرية. ما يجعل من هذه الدراسة ضرورة لا مئاص منها لفهم بعض مظاهر التسامح في علاقته باليقظة العقلية عند الشباب**

#### مشكلة الدراسة :

يعاني طلاب الجامعة أشكالاً متعددة من الضغوط النفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأسرية، والأكاديمية... وغيرها، والتي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية، والنفسية على حد سواء، كما أن الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب، والصدمات النفسية، والضغوط، خاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية، وهي مرحلة حرجية، حيث تعد من اصعب المراحل العمرية لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١ سنة)، بالإضافة إلى ذلك فليدهم الكثير من التطلعات والطموح، حيث تؤكد بعض البحوث والدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم، نظراً لما يعانونه من الصراعات والإحباطات الداخلية والخارجية، والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه (محمد سعد حامد، ٢٠٠٩).

كما يُعد التسامح من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي؛ فهو يُيسر ويُمهّد لحدوث

بين طرفي العلاقة نحو مزيد من التناغم، كما أنه يسهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية؛ ويمارس دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزواجية، والعلاقات الحميمية، ويُيسر حدوث الثقة والتعاون، والانتماء، والتي تُعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة، واستمرارها لتحسين نوعية الحياة ( Rainey, C., 2008: 2).

كما أن التسامح يشكل آلية وقائية تعمل كمتغير معدل Moderator Variable في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، حيث أن التسامح يؤدي إلى تحسن الحالة الصحية، والعقلية للمُساء إليه، ويجعله يشعر بالراحة، والرضا نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالعدائية، والرغبة في الانتقام، والتجنب، وما يترتب عليهم من قلق، واكتئاب (Maltby, j., Day, L.& Barber, L., 2005: 4). أما عدم التسامح؛ فهو يرتبط بظهور المشاعر السلبية؛ مثل الحقد، والكراهية، والزيادة المستمرة في الأفكار السلبية في عقل الفرد، ومشاكل الماضي التي تؤثر على علاقاته اليومية (Colak, T., & Koc, M, 2016).

ومما لا شك فيه أن حاجة الشباب بصفة عامة، والشباب الجامعي بصفة خاصة كبيرة لفهم قيم التسامح، فهم جميعاً بحاجة إلى أن يتعلموا كيف يُفكرون، وكيف يُصغون للآخر،

ويرجع اهتمام الباحثين بدراسة التسامح على نطاق واسع خلال السنوات الأخيرة إلى أهمية هذا المفهوم، وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث ارتبط التسامح سلبياً بالاكتئاب والقلق والغضب وأفكار الانتقام، وإيجابياً بالعرفان والتعاطف والعاطفة الإيجابية والعمق وجودة الحياة والوجود الأفضل ( Uysal, R. & Satici; S., 2014).

كما أن التسامح يمارس دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية، والعلاقات الحميمة، وعلاقات العمل، وييسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، ومن ثم يُحسن من جودة الحياة والرضا عنها، ويدعم أسباب الاستمتاع بها ( ماكلو، بارجمنت، ثورسين، ٢٠١٥: ١٦)، كما أنه أمر مهم لتقليل العواطف السلبية الناتجة عن الإساءة ( Uysal, R. & Satici; S, 2014).

كما أن التسامح يساعد الزوجات على الاستفادة من أعلى مستويات مهارات التواصل الإيجابي، وانخفاض مستوى العلاقات السلبية والصراعات السلوكية (Asil; Abadi; Ganji & Bahrainian, 2014).

ويرجع اهتمام الباحثان أيضاً بدراسة التسامح إلى أهمية هذا المفهوم وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية؛ فالتسامح يعد خطوة مهمة لإستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة

كما أن تراجع بعض أفراد المجتمع عن مفهوم الثقة والأمان فلا مسئولية ولا احترام ولا انتماء، يرجع إلى البُعد عن قيم التسامح بما تحمله من معانٍ مثل : الأخلاق، وسعة الصدر، والإيثار، والتقدير، والتنازل، والعطاء، والاحترام؛ فبناء الثقة، والولاء، والانتماء بحاجة إلى منهج تربوي وخطة زمنية وبرامج تدريبية ، ولابد من مواجهته لأجل مستقبل أبنائنا ووطننا ؛ فعلى أن نبدأ بالمؤسسات التربوية والتعليمية بالعمل على تطوير المناهج لتعزيز قيم التسامح، كما أن التسامح يسمح لنا بأن نشعر بتربط أحدنا مع الآخر لما له من قدرة علاجية لحياتنا الداخلية والخارجية ؛ فهو يُنهي وبصفة قاطعة ولأبد الصراعات الداخلية التي يُعاني منها الكثيرون منا، وتكون بداخلنا في كل لحظة؛ فالتسامح والعفو يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا ، ويسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية (الحسين حسين، ٢٠١٥: ٣٩٢).

كما يشير التسامح إلى نبذ المشاعر، والأفكار، والسلوكيات السلبية تجاه من أساءوا إلينا ، واستبدالها بمشاعر، وأفكار، وسلوكيات إيجابية ، الأمر الذي يتيح لنا أن نعيش مشاعر التعاطف، والرحمة لمن أساءوا إلينا، ونشعر من خلاله بالسلام والسعادة الداخلية ، ومن ثم فهو سبيلنا إلى الطمأنينة رغم الشعور بالألم ، والإستمرار في الحياة بعد تعرضنا للإيذاء من الآخرين ( ماکلو، بارجمنت، ثورسين، ٢٠١٥: ٩؛ أسماء عبد العليم ، ٢٠١٩: ٥)، وفي هذا

وكيف يتواصلون ويوصلون أفكارهم بفعالية، وأن يفهموا مبادئ التسامح، وكيفية تطوير مهاراتهم الحياتية، فقد عانت البشرية من آثار عدم التسامح التي تمثلت في الحروب والصراعات. وقد عبر عن ذلك الأمين العام السابق للأمم المتحدة " كوفي عنان " بقوله: سُيذكر القرن العشرون بكونه القرن الموسوم بالعنف الذي يحملنا موروثاً هائلاً من العار، والخراب، والتدمير الشامل الذي لم يُشاهد من قبل، وهو الموروث الناجم عن تسخير التكنولوجيا الحديثة في خدمة أيديولوجيات الكراهية (آلاء طه سالم دلول، ٢٠١٨ : ٤).

وفي هذا السياق أكد الأمين العام للأمم المتحدة " بان كي مون " مؤخراً ، أن على كافة الدول الأعضاء أن تسعى إلى نبذ العنف والكراهية وتعليم الأطفال قيم التسامح ، والحوار، والسلام. كما صرح قائلاً أن كل فتى وفتاة يستحق الحصول على التعليم الجيد، ومعرفة واكتساب القيم التي من شأنها أن تساعد على أن يصبحوا مواطنين عالميين في مجتمعات متنوعة تحترم التنوع. كما كشفت دراسة " الحسين حسين " عن بعض المتطلبات الأخلاقية للطلاب، مثل: ترسيخ العقيدة الدينية السليمة، وتنمية القيم الأخلاقية، كالتسامح، والاحترام لدى الطلاب من خلال التربية ومؤسساتها المتعددة حتى يتم تحقيق الأهداف المنشودة (الحسين حسين، ٢٠١٣: ٤٢٠).

التوتر ، وتعزيز المناخ المناسب للقاعات الدراسية (41: 2015, Arthurson). وتشير البحوث والدراسات أن اليقظة العقلية تجعل الطلاب واعين بشكل كامل ببيئتهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة ، وبدون شرود عقلي ، عكس النظرة القطعية للأمر التي تسجن الطالب في حدود المعلومات التي تفرضها عليه الرؤية الضيقة ، والروتين والجمود ، وتعلق عليه باب رؤية الجديد ، والمغاير، والاحتمالي، والممكن؛ فهو ينصرف فكرياً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي؛ لذا لا بد من القضاء على الممارسات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، وممارسة عادات عقلية تميل إلى التكرار والرتابة (Thompson, & Waltz, 2007: 189).

بالإضافة إلى أن الطلاب اليقظين عقلياً أثناء التعليم والتعلم يظهرون انتباهاً ورغبة في أداء المهام ، وتحسن الذاكرة ، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً، وحماسة في التعلم، وأكثر بحثاً عن معينات التعلم ، كما أن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم ؛ يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام ، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم (الفرجاني السيد محمود ، ٢٠١٧: ١٤)، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية ؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلي حياتهم العملية، أو

السياق كشفت نتائج دراسة (سلامة العطار) أن الأهداف الكلية العامة للتعليم هي: بناء ثقافة التسامح ، وبناء الثقة بالنفس، وإرادة التغيير ، وتدعيم الاستقلال الذاتي، والحوار، وتنمية التفكير العلمي الناقد، والتفكير الإبداعي ( سلامة العطار ، ٢٠١١: ٢٤٣ - ٢٥٧). فضلاً عما سبق، فإننا بحاجة إلى التسامح ، والتعايش الإيجابي بين الأشخاص أكثر من أي وقت مضى؛ نظراً لأن التقارب بين الثقافات، والتفاعل بين الحضارات يزداد يوماً بعد يوم بفضل ثورة المعلومات والاتصالات، وأن تدعيم هذه القيم ، وخاصة لدى الطلاب من خلال المؤسسات التربوية ، كالأُسرة، ووسائل الإعلام ، وغيرها ضرورة لا بد منها (عمرو فاروق محمد محمود القرش، ٢٠١٧: ٧٣).

حيث أن طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة ؛ نفسية ، وأكاديمية، واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات ، فقد ينجح بعضهم في ذلك ، وقد يفشل بعضهم الآخر (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤: ١٢١)، وفي الأونة الأخيرة تصاعدت في العديد من القطاعات ، بما في ذلك مجال التعليم ، ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة العقلية ، وذلك لتحسين المهارات الحياتية للطلاب، وتنمية التوازن العاطفي ، والحد من



**تساؤلات الدراسة:**

١. هل توجد فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في التسامح، واليقظة العقلية؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين التسامح واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟
٣. هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التسامح لدى عينة الدراسة؟

**أهداف الدراسة:****تهدف الدراسة الحالية إلى:**

١. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في كلا من، التسامح، واليقظة العقلية.
٢. الكشف عن العلاقة بين التسامح، واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.
٣. التعرف على مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التسامح.
٤. إثراء المكتبة النفسية بتصميم أدوات جديدة في (التسامح واليقظة العقلية) تسهم في حركة تطور القياس النفسي.

**أهمية الدراسة:**

تتضح أهمية الدراسة من خلال:

أولاً: الأهمية النظرية : والتي تتمثل فيما يلي:

١. إجراء الدراسة الحالية في مرحلة زمنية تتحصر فيها قيم التسامح، واليقظة العقلية لحساب ثقافة وسلوكيات التطرف، والعنف، والتعصب، والتشاؤم، والأنانية، والكرهية.

عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم (علي محمد الشلوي، ٢٠١٨: ٦)

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي، والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٢)، كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أماني الهاشم، ٢٠١٧)، وتتأثر اليقظة العقلية بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي (عبد الرقيب البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العواملة، ٢٠١٤: ٤٢).

وقد استشعر الباحثان أثناء ممارستهم للتدريس داخل كلياتهم وجامعاتهم أن بعض الطلاب يفتقرون القدرة على التركيز في أعمالهم الدراسية أثناء التعليم والتعلم، ويتميزون بضعف القدرة على الإدماج في أكثر من عمل واحد، وأنهم يؤدون أعمالهم بدون وعي منهم، ويتصرفون بشرود عقلي داخل قاعات الدراسة، وقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكلات الجديدة، وربما يعمل إدماج التفكير النشط في سياق اجتماعي في قاعات التدريس على بروز يقظة العقل، وتركيزه، والوعي بما يدور في بيئة الدراسة، وهو ما يُعد من دواعي اهتمام الباحثان للقيام بهذه الدراسة.

التسامح، واليقظة العقلية لدى الشباب،  
بهدف زيادة توافقه النفسي والاجتماعي.  
٣. تحديد القيمة التنبؤية للتسامح ، مما  
يساعد في تكوين رؤية عن مدى  
إسهامها في التنبؤ باليقظة العقلية ،  
والذي بدوره يدعم الأهتمام بتأصيل هذه  
المتغيرات في نفوس الشباب لضمان  
يقظتهم العقلية وعدم انجرافهم في تيارات  
التطرف ، والعنف، والإرهاب.

### المفاهيم والأطر النظرية:

#### أولاً: مفهوم التسامح Tolerance:

##### تمهيد:

يرى الباحثان أن التسامح يُعد واحداً من  
المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقة إلى  
رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من  
السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو  
كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من  
التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات  
من مختلف التوجهات والأيدولوجيات. ولهذا يعد  
التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه  
وتنوعت الاتجاهات والآراء؛ ذلك لأنه يعد قيمة  
إنسانية إسلامية هامة، كما العدل، الأمانة،  
العفو، الكرم، الصدق، والمروءة؛ ولهذا يمكن  
النظر للتسامح على أنه علاج نفسي سريع  
المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل  
العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين،

٢. ما زالت البحوث والدراسات النفسية التي  
أجريت على مفاهيم التسامح واليقظة  
العقلية في مرحلة المهد ، ويتطلب ذلك  
دراسات مستفيضة للوقوف على طبيعة  
هذه المتغيرات ، ويستفاد من ذلك في  
الإرشاد والعلاج النفسي.

٣. أن التسامح ، واليقظة العقلية، وغيرها من  
القيم الإيجابية، والخلقية ، والتربوية،  
بحاجة إلى تطبيقات تربوية في مراحل  
التعليم المختلفة عامة ، والتعليم الجامعي  
بصفة خاصة.

٤. تُدرة البحوث والدراسات العربية التي  
تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي  
في محاولة لفهم أعمق لطبيعة العلاقة،  
وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال  
التسامح، والتي يمكن أن تسهم في تحسين  
اليقظة العقلية للأفراد وبخاصة في هذه  
المرحلة العمرية والجامعية.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١. يسهم إعداد مقاييس التسامح، واليقظة  
العقلية في البيئة المحلية في إجراء  
المزيد من البحوث المستقبلية ، للتسامح  
واليقظة العقلية لدى شرائح عمرية  
مختلفة.

٢. تُعد الدراسة الحالية خطوة تمهيدية نحو  
تصميم برامج تدريبية وعلاجية لتنمية

الفعل (سمح) والسماح والمسامحة: الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا؛ لأن "السماح رباح" بمعنى أن المساهلة في الأشياء تُربح صاحبها، بمعنى آخر: "عليك بالحق فإن فيه لمسماً، أي متسعاً؛ فالتسامح حق يتسع للمختلفين. ويستخدم التسامح في اللغة العربية ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتالي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقاً من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة (محمد حسن المزين، ٢٠٠٩: ٢٣).

تضمنت بعض التعريفات مصادر الإيذاء التي يتسامح معها في أن التسامح هو إعادة إدراك الضحية لما وقع عليها من إيذاء، بحيث يتحول تعلقه بمصدر الإيذاء (سواء كان ذاته أو شخصاً آخر) من تعلق سلبي إلى تعلق محايد أو إيجابي، وهذا لا يعني نسيان ما حدث، ولكن الضحية قد يظل لديها خبرات سلبية عن مصدر الإيذاء (أسماء عبد العليم حامد، ٢٠١٩: ١٤).

كما عرفه "توسيان وفريدمان" (Toussian & Friedman, 2009) بأنه تخلي الشخص عن الأفكار، والأحكام، والمعتقدات السلبية، سواء نحو نفسه أو الآخرين.

وعم الوثام، وساد السلام لامتلات الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين؛ ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسي الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما ييسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، وكذا يُحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. وأما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والاحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويزيد من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية. (Rainey, C., 2008, 2)

### مفهوم التسامح Tolerance :

معناه في الإنجليزية Tolerance بمعنى تسامح، ومتسامح يقصد بها القدرة على احتمال الآخر والتعامل معه (منير البعلبكي، ٢٠٠٢: ٩٧٥).

ذكر "ابن منظور" في لسان العرب (١٩٧٩) أن التسامح جاء مشتقاً من اللفظ أو

المحافظة على بناء جماعة اجتماعية أو سياسية، واستمرار الانسجام بين أفرادها. ،  
فالتسامح يشير إلى تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة ، وإعادة صياغتها، بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه ، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل، قد ينظر المساء إليه إلى فعل الإساءة على أنه حادث قَدري، أو كارثة طبيعية ، أو ابتلاء ( Crandell, , 2008, 11 )  
أشارت " صافية فتح الباب " ( ٢٠١٣ ) أن التسامح يتضمن كلاً من :

- تحرر الفرد من المشاعر السلبية تجاه المسئ، كالكرهية، والغضب، والغيط، واستبدال ذلك بمشاعر إيجابية ، كالتعاطف، والشفقة، والمودة.
- تحرر الفرد من الأفكار السلبية تجاه المسئ؛ كالتفكير في الانتقام، والتفكير في سوء نية المسئ، وعدم نسيان الإساءة، واستبدال ذلك بالتفهم، والتماس العذر.
- تحرر الفرد من السلوك السلبي تجاه المسئ؛ كالتجنب، وإنهاء العلاقة، واستبدال ذلك بالمبادرة بالتصالح معه، وتقديم المساعدة له عند حاجته إليها.

وتناول بعض الباحثين التسامح على أنه تحول المشاعر السلبية إلى إيجابية نحو الشخص المؤذي ، حيث أشار إليه " جرين وزملاءه بأنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية ( الانتقام من المُسئ ) إلى الاستجابة الإيجابية ؛ فالفرد المُتسامح يحاول بشكل فعال تحويل انفعالاته، وأفكاره، وسلوكياته السلبية تجاه المُسئ إلى انفعالات، وأفكار، وسلوكيات أكثر إيجابية ، وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المُسئ ، كأن يعتذر المُسئ عما صدر منه بحق من أساء إليه (Green, J.D.,Burnette, J.L., & Davis,J.L., 2008: 31)

وأشار عبد المنعم حسيب، و نبيلة عبد الرؤف (٢٠٠٨) أن التسامح هو مجموعة من المتغيرات المعرفية، والوجدانية، والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو المسئ إليه تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية ، وتناقص التجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة ؛ فالتسامح يعنى تحمل شيء لا تحبه، ويكون ذلك غائباً من أجل التقدم والتعايش، والانسجام بطريقة أفضل مع الآخرين.

وأشار ( Agafonov, 2007, 80 ) أن التسامح عبارة عن الضبط الذاتي للعواطف، والانفعالات تجاه شئ ما قد يختلف عليه الفرد ، أو يعترض عليه، أو يعتبره مصدر خطر أو يحمل اتجاهات سلبية نحوه، وذلك بهدف

على حين عرفه (حسن حنفي، ١٩٩٣: ١٧٥) بأنه: "استعداد المرء لأنه يترك للآخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأ".

كذلك عرفه (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٠، ٦١) بأنه: "التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".

وهناك من علماء النفس من حاول وضع محكات أساسية لتعريف التسامح كمفهوم نفسي عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

١- التحول الحادث في إدراك المُساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.

٢- التحول في التمكن الذاتي - Self Empowerment، والمسئولية الذاتية - Self Responsibility، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف.

٣- التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).

٤- تحول في إدراك الخصال الأساسية للمُساء إليه.

(Sastre, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E., 2013, 326 – 329)

من هنا كانت هذه المحاكات سبباً في انقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين:

وتناولت "زينب شقير" التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف بأننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطأون، ونحن كثيراً ما نخطئ طوال الوقت؛ وذلك خلافاً لموقف التعصب الذي ينبع أصلاً من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتكرار لصحة الخطأ في كل ما نعرف". إذ أن التسامح في أبسط صورته هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفواً تصدره الشعوب على أناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف تدعم سلوك التسامح وأثبت جدواه؛ لأن الآخر يمثل كسراً لقيود التمرکز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجال التجديد والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب. قال تعالى: [إِنَّ تَعَفُّوا وَتَضَفَّوْا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ] (التغابن: ١٤) فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، هذا وقد كان لمفهوم التسامح في بعض الأحيان من نصيب لدى بعض علماء النفس من المؤسسين فقد عرفه (أيزنك) على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد". (زينب شقير، ٢٠١٠، ٥٣)

السلبية (الانتقام من المُسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المُسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المُسيء، كاعتذار المُسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه.

ويختلف التسامح عن التصالح Reconciliation؛ فالتصالح يعني استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتخاصمين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه كلاهما، وعلى الرغم من أن التسامح يصاحبه غالباً محاولات للتصالح، إلا أن المفهومين مستقلان عن بعضهما، ويرى بعض الباحثين أن التصالح يُعد عنصراً مهماً لإتمام عملية التسامح، خصوصاً في سياق العلاقات الحميمة، في حين يرى البعض الآخر أن التسامح والتصالح عمليتان مستقلتان، لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (تحية عبدالعال، و مصطفى مظلوم، ٢٠١٣).

يرى الباحثان من خلال استعراض التعريفات السابقة أنها تؤكد على ما يلي:

١- أن التسامح يُعد متغيراً من متغيرات الشخصية الإيجابية الذي يُضفي عليها مجموعة من المظاهر، مثل: التغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب

الفريق الأول: يرى أن التسامح يعنى "تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة والغيب والغضب". (Barbee, K., 2008, 3 & Rainey, 2008, 9 – 10) فقد عرفه " (Shirai, K., 2009, 8) بأنه: "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

أما أنصار الاتجاه الآخر فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء ولكنه يتضمن أيضاً حدوث تغييرات إيجابية لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه؛ ولهذا جاء تعريف التسامح وفقاً لهذا الاتجاه بأنه: "تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه - أو المُسيء - ينعكس في رغبة المُساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيب، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية". ( Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., 2008, 370 – 373)

كذلك يعرف كل من "جرين وديفيز" (Green, J.D., Burnette, J.L., & Davis, J.L., 2008) التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة

بدأ علماء النفس حديثاً في تناوله بالدراسة باعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة من الشخص المُسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص.

من هنا يختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ حيث يقصد بالعفو "ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وتكرم)". أما التسامح فيعني التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلى ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المُسيء وعدم عقابه. على حين يعنى الصفح *Condoning* الكف عن التفكير في فعل الإساءة، وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو، كما يعنى أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسؤولية القيام بفعل الإساءة. (Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, 5, Barbee, K., 2008, 4)

هذا وتؤثر بعض سمات الشخصية في العفو بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفو عن الآخرين؛ حيث يشير "سيد أحمد البهاص" إلى أن العفو يرتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية، والتسامح أيضاً لما يتصف به مرتفعاً العصابية من اجترار مشاعر الحنق والغضب الناتجة عن الإساءة (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩: ٢٢٧).

والاستياء، الكدر، كما يعزز في شخصية المتسامح عدم الرغبة في الثأر أو إيقاع الأذى عن أساء في حقه.

٢- نمو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالحنو، والرأفة، والرحمة، وقبول الآخر المُسيء.

٣- التغلب على مشاعر الاستياء أو الكدر والامتعاض تجاه الآخر المُسيء وعدم الرغبة في إيقاع الأذى به، والعفو عنه، وعدم الرغبة في الثأر منه.

ولهذا يساهم التسامح في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، ويزيد من رفاهية المتسامح بتدعيم الرغبة لدية في الإيثار بهدف تدعيم الأمن والسلام والبعد عن الخصومة والمجافاة بينه وبين من أساء إليه. (Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart-Atkinson, T. & Williams., 2004)

### التسامح والعفو: Tolerance & Forgiveness

يرى "سليجمان" (Seligman, M., 2002, 40) أن العفو *Forgiveness* يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يُيسر ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التفاؤل، الابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب والإيثار. ولهذا ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن

وهذا ما أكدته دراسة "كواتوسوس وآخرين" (Koutsos, P., Werthein, E. & Kornblum, J., 2008, 337) في أن العفو يرتبط بإدراك المُساء إليه لشدة الإساءة وحجمها، وكونها مقصودة أو غير مقصودة، متعمدة أو غير متعمدة، وكذا درجة علاقته بالشخص المُسيء وتوقعه لتكرار الإساءة في المستقبل.

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التنعيم بالصحة وبطيب الحياة والعافية النفسية والجسمية Psychological and Physical Well - Being؛ حيث أنه قد طلب من المشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباتهم بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي (عبير أنور، فانتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ٤٩٤).

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب،

في حين يرتبط العفو إيجابياً بالمقبولية الاجتماعية والتواؤمية أو المجارة (المسايرة)، وكذلك التسامح؛ نظراً لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءتهم، وهذا من باب "قاصح الصبح الجميل".

ومن هنا تذهب "مالتبي وآخرين" (Maltby, J., Macaskill, A. & Gillett, R., 2018, 5) إلى أن العفو يمكن أن يشكل ميكانيزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المُسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية (الاستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفهها)، وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المُساء إليه ودرجة علاقته بالمُسيء أيضاً.

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



Hostility، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعمو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

ولهذا يخلط البعض بين مصطلح العفو

Forgiveness والتسامح Tolerance:

١- أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.

٢- أن العفو يعنى تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المُسئء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثاء.

٣- قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وحجمها وخطورتها، علاقة المُسئء إليه بمرتكب الإساءة، عمر المُسئء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل، ومن هنا كان التسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم بما يؤدي إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه.

هذا وكما يختلف التسامح عن "النسيان"

Forgetting والذي يعنى زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد.

وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. (Porter, L., 2004 & Rainey, C., 2008, 1)

وتذهب "بورنيت وآخرين" (Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D., 2007, 185) لما كان العفو يرتبط بسمات الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح أو الصفح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز أثارها السلبية خاصة مشاعر الخنق والغضب والاستياء والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المُسئء إليه توجيهه إلى من أساء في حقه. ولهذا فإن بعض عوامل الشخصية الإيجابية يمكن أن تكون دافعة للفرد في اتخاذه لسلوك العفو، وأن العفو بمكوناته (العفو عن الذات، أو عن الآخر) يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية؛ حيث ينقله من حالة التمزق النفسي، والرغبة في الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة. (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩، ٢٢٨)

ومن هنا تم تعريف العفو بأنه: "ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين". (Thompson, L.; Snyder, C.; Hoffman, L.; Michael, S.; Rasmussen, H., Sillings, L., et al., 2015, 317-318)

أو كما أشار "بيري وآخرين" (Berry, J., Worthington, E. Sandage, S., 2005, 183) إلى أن: "العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية

الآخر أن التصالح والتسامح عمليتان مستقلتان؛ لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (Philpot, C., 2006, 5 & Carandell, A., 2008, 11 & Rainey, C., 2008, 12 ، عبير محمد أنور، فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ١٦ - ١٧)

### أهمية التسامح:

١. التسامح له أهمية بالغة على المستوى الشخصي للفرد؛ فالشخص المتسامح مع ذاته ومع الآخرين، ينعم بالإحساس بالرضا والطمأنينة، وحياة اجتماعية فعالة وسعيدة ، مما يجعل الشخص منتجاً ، ومنتشغلاً بعمله، وليس منشغلاً بخلافات وصراعات لا داعي لها ، وتستنزف طاقاته ( فوزية محمود ، وحنان محمد نصار ، ٢٠١١: ٢٩٨-٢٩٩).

٢. ارتباط التسامح بالصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث ارتبط التسامح سلبياً بالاكتئاب والقلق والغضب وأفكار الانتقام، وإيجابياً بالعرفان والتعاطف والعاطفة الإيجابية وجودة الحياة والوجود الأفضل ( Uysal, R. & Satici; S.,2014).

(Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J., 2005: 375, Philpot, C., 2006, 5 & Barbee, K., 2008: 4).

أما "الإنكار" Denial فيعني عدم الرغبة في إدراك الأذى أو الإساءة. على حين يعكس التصالح Reconciliation استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتنازعين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما. (Coperland, 2007, 16)، فقد يجتمع المٌسيء بمن أساء إليه ويلتزم كل منهما بأداء بعض الواجبات للآخر (عبير محمد أنور وفاتن صلاح عبد الصادق، ٢٠١٠، ١٧).

وبذلك يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدعم مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء إليه ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية، واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما، وخلو القلب من علائق الكراهية والحنق، والبعد عن الكدر والرغبة في التسامح ولم الشمل. (Wallace. H.. Exline. J.. & Baumeister. R., 2008, 454)

وأخيراً يرى بعض الباحثين أن التصالح يعد عنصراً مهماً لإكمال عملية التسامح مع الآخر، خاصة في سياق العلاقات الحميمة، وبدون الاعتراف بالخطأ واعتذار المٌسيء وتودده للمُساء إليه، ورغبة في التسامح، فلن تحدث عملية تصالح حقيقية، بينما يكون ممكناً حدوث التسامح مع الذات، على حين يرى البعض

التسامح يجنب صاحبه القل والتوتر والضغط النفسي الذي يسببه التفكير المستمر في الرد على من أساء إليه أو الانتقام منه ( سناء حسن حسين، ٢٠١٣: ١٧٧).

٨. يمارس التسامح دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية ، والعلاقات الحميمة، وعلاقات العمل، ويُيسر حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة ، ومن ثم يُحسن من جودة الحياة والرضا عنها، ويدعم أسباب الاستمتاع بها ( ماكلو، بارجمنت، ثورسين، ٢٠١٥: ١٦).

٩. يترتب على عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية ، أثراً سلبية عديدة منها الفشل في مواجهة توقعات الآخرين ، وقصور الكفاءة الاجتماعية ، كما يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض ، ويزيد من معدل ضغط الدم والكوليسترول، ويعوق عمل الأوعية الدموية ( Rainey, 2008).

ويرى الباحثان وجود بعدين من التسامح هما :  
التسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر،  
كالتالي:

أولاً: التسامح مع الذات : أن يكون لدى الشخص رعاية، وعطف ، وحنو نحو ذاته أثناء الأوقات والمواقف الصعبة ( Wei,Liao,Yao

٣. التسامح أفضل علاج لصراعتنا الداخلية والخارجية ، ويغير رؤيتنا لأنفسنا ، وللآخرين، ورؤيتنا للعالم ( جيرالد جامبولسكي، ٢٠٠٧: ٦ - ٧).

٤. التسامح يعد خطوة مهمة لإستعادة العلاقات المتصدعة ، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة ، نحو مزيد من التناغم، كما أنه يساهم في حل المشكلات القائمة، ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية، كما ارتبط التسامح باستعادة العلاقات بعد الإساءة المتبادلة ( Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J., 2005 )

٥. التسامح من مؤشرات الصحة النفسية ، حيث يساهم في تحقيق الرضا عن الحياة، ويساعد في تحسين جودة الحياة ، ويجعل الأشخاص يشعرون بالقيمة والقدرة، والصلابة (McCullough, M., Pargament, K., 2005: 5).

٦. التسامح مسألة جوهرية في حياتنا الأسرية، والسياسية، والثقافية، والفكرية، والعقائدية الراهنة، كما أنه من خصائص الدين الإسلامي، والأديان الأخرى.

٧. أوضحت بعض البحوث والدراسات أن الشخص الذي تعود على التسامح يكتسب مناعة مع مرور الزمن، فلا يحدث له أي توتر نفسي ، أو ارتفاع في السكري، أو ضغط الدم، وأن

الدين، كالرغبة في الانتقام منه، والأحكام القاسية حول خصاله الشخصية)، والعمل في اتجاه تنمية الاستجابات الإيجابية نحو هذا الشخص مصدر الإساءة مثل: اللطف، والشفقة، والتعاطف، والعفو، والفهم ( Owen, 2008, 6 ).

وعرفه الباحثان بأنه ميل الفرد الايجابي نحو الصفح والعفو عن الآخر الذي أساء إليه، واستبدال مشاعر الغضب تجاه الشخص المسيء ، بأخرى إيجابية.

التعريف الإجرائي للتسامح في الدراسة الحالية: هو الدرجة التي يحصل عليها الأفراد في المقياس المعد والمستخدم في الدراسة.

#### أنواع التسامح:

ميز "ستوب" (Staub) بين نمطين من التسامح:

- ١- التسامح الحقيقي. Genuine Forgiveness.
- ٢- التسامح السطحي. Superficial Forgiveness.

حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني؛ حيث يُحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه المُسيء؛ حيث ينصرف المُساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المُسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغیظ والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة (عبير محمد أنور وفاتن عبد الصادق، ٢٠١٠: ٥٠٧).

(Ku & Shaffer, 2011, 193)، كما أنه اتجاه ذاتي يتضمن معاملة الذات بدفء ، وفهم في الأوقات الصعبة، والتعثر، والفشل، وارتكاب الأخطاء، وإدراك أن تلك الأخطاء هي جزء من الكيان الإنساني ( Breines & Chen, 2012, 2 )، وأن يكون الشخص لطيفاً ، وطيباً، وودوداً مع نفسه عندما يحدث ضعف ، أو قصور، أو ضيق وألم

Krieger, Altenstein, Baetting, Doerige (2013, 501)؛ فضلاً عما سبق فالشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من التسامح مع ذاته، يكون قادراً على رؤية ذاته بحنو ولطف، حتى عند الوقوع في الفشل ( Ozyesil & Akbag, 2013, 37).

ويعرفه الباحثان بأنه قدرة الشخص علي التصالح والصفح عن ذاته، والتعامل معها بحنو ولطف، ورفق أثناء الأوقات الصعبة والمؤلمة التي يمر بها الفرد.

ثانياً: التسامح مع الآخر: هو تغيرات دافعية محبذة اجتماعياً في اتجاه انخفاض الدافعية لكل من التجنب والانتقام، وزيادة الإحسان إلى الشخص المسيء، مما يسمح بتكوين علاقات إيجابية مع الآخر (Orathinkal , Enright & Vansteenwegen, 2007, 110)، كما أن ممارسة الشخص للاختيار الحر للابتعاد عن الاستجابات السلبية نحو الشخص مصدر الأذى أو الإساءة)

العملية أم لا، أي شعور المُسيء بالتآسي والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.

### ٣- التسامح المتبادل Mutual

**Forgiveness**: ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المُسيء والمُساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المُسيء والتسامح من جانب المُساء إليه؛ حيث يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكننا معاً من استعادة علاقتهما (Barbee, K., 2008, 3).

وقد كشفت نتائج دراسة "إنريت وكويلي" (Enright, R., & Coyle, R., 1998) عن أن التسامح يساعد المُساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما يُساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضاً.

ولهذا فقد أجمل "تمبسون وآخرين" (Thompson, L.; Snyder, C.; Hoffman, L.; Michael, S.; Rasmussen, H., Sillings, L., et al., 2015: 315) كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق حين عرفوا التسامح بأنه: "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد".

ولهذا ففي التسامح الحقيقي تُستبدل الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المُسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمُساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية (Enright, R., & Coyle, C., 1998: 147) كما يُسهّم أيضاً في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح. ولهذا فقد كان التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تُحدث تحولاً لدى كل من المُساء إليه والمُسيء.

في حين كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة للأعراف الاجتماعية؛ ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه. (Teneboim, T., 2009: 5)

وهناك أنماط أخرى من التسامح منها:

### ١- التسامح المقصود Intentional

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

### ٢- التسامح الأحادي Unilateral

**Forgiveness**: حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشاركه هذه

**مراحل التسامح :**

التسامح يمر بعدة مراحل تتمثل في: قبول الانفعالات الشديدة التي تنتاب الفرد، كالغضب، والتخلي عن الاحتياجات التي لم يستطع الآخر تنفيذها سابقاً ، والتحول في رؤية المُساء إليه للمسيء، ونمو المشاعر والانفعالات الحميمة تجاه الشخص المُسيء، وبناء علاقة جديدة بناءة بين المُساء إليه والمُسيء ( هدى إبراهيم عبد الحميد، ٢٠١٧: ١٨٧ )

كما أشار ( Hodgson, L& Wertheim, E, 2007) أن التسامح يمر بأربع مراحل تبدأ بمواجهة الألم الانفعالي الناتج عن الإساءة ثم التعامل مع هذا الألم ، وإدراك الشخص المُساء إليه أن قرار التسامح ربما يكون مفيداً، والمرحلة الثالثة وفيها يتم تحديد العوامل التي تعمل في اتجاه الميل للتسامح (كالتعاطف، والشفقة، والحنو)، ثم تأتي المرحلة الرابعة والأخيرة وفيها تزداد الشفقة، والتعاطف اتجاه الشخص المُسيء.

كما أشار " سيد أحمد البهاص " ( ٢٠٠٩). أن التسامح يمر بخمس مراحل:

١. إنكار الإساءة : مؤقتاً كآلية وقائية للجهاز العصبي من مشاعر الألم، والغضب، والخوف، وهذا الإنكار لا يستمر طويلاً.
٢. الغضب : يبدأ نتيجة الإثارة الزائدة، وتظهر تعبيرات الغضب على وجه

هذا ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي تناسب الفرد المُساء إليه مع من أساء في حقه، وتجاه فعل الإساءة ويتفعلان من جديد، وذلك عندما يتسامح المُساء إليه، بأن لا يظهر أية استياءات أو سلوكيات سلبية تجاه المُسيء؛ ولهذا فعندما يحدث التسامح مع الآخر، فإن شكلاً من أشكال التسامح يحدث متزامناً تجاه الذات بوصفه عملية داخلية تحدث داخل المُساء إليه.

ومن هنا فإن هناك عدد من المتغيرات التي تنتج بالتسامح الحقيقي مع الآخر، كأن يعترف المُسيء بخطئه تجاه المُساء إليه، واعتذاره، عما بدر منه، وندمه الصادق بحق فعلته تجاه الآخر الذي أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الآخر (Rainey, C., 2008:12).

**وهكذا يعكس التسامح:**

- ١- خفض المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية من قبل المُساء إليه تجاه من أساء في حقه (المُسيء).
- ٢- التسامح من جانب المُساء إليه حيث يتخلى صراحة عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه ، مما يساعد من عودة العلاقات وجريان نهر الوفاق بينهما.

ومن ثم تغلب عليه المشاعر الإيجابية المتمثلة في ضبط النفس، والرضا عن الذات، وعن الآخرين، مما يؤدي إلى الانسجام الداخلي، والشعور بالسعادة ( هاني حسن، ٢٠١٤: ١٤٦).

### ثانياً: مفهوم اليقظة العقلية

#### Mindfulness

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً أكاديمياً بالفوائد النفسية لنظرية اليقظة العقلية، لدورها البارز والهام في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية، والأكاديمية؛ مثل: الإنطواء، والإنغلاق الذهني، والقلق، والاكئاب، وحالات التوتر، من خلال التخلص من تلك الأفكار، والعادات، وأنماط السلوك غير السوية، ومعالجتها، والتعايش معها بعقل منفتح، مما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي للفرد (Hwang & Kearney, 2013, 314)

تُعرف اليقظة العقلية في قاموس أكسفورد (٢٠١٤) بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Oxford Dictionaries Online, 2014).

وعرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف،

المُساء إليه، وتُهدد اتجاهه نحو التسامح.

٣. **المساومة:** وفيها يكون التلاقي بين المساء إليه والمسيء، حيث يطلب المساء إليه من المسيء تقديم اعتذار ومحاولات الإرضاء ثمناً للتسامح.

٤. **الاكئاب:** يظهر الاكئاب لدى الشخص المساء إليه نتيجة حزنه لفقد العلاقة مع من أساء إليه.

٥. **القبول:** تتمثل في قبول المُساء إليه كل أخطاء، ونواقص المسيء، وكما يعترف بالمعاناة والضغوط التي تعرض لها قبل اتخاذه قرار التسامح.

#### خصال الشخص المتسامح:

الصفح والتجاوز عن المخطئين، وذلك بما يملك من معارف، وسلوكيات تجعله مُتقبلاً لأفكاره، ومعتقداته، وراضياً عن نفسه، وجديراً بمحاسبتها، ومتساهلاً معها، وممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهوته، ومتحكماً في انفعالاته، ومحملاً للضغوط والشدائد، وقادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، ومحترماً آراء الآخرين، ومقدراً تعارضات وجهات نظرهم بشئ من السماحة، والصفح، وسعة الصدر، واللين، والود، ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق، والمجتمع، والقانون (زينب شقير، ٢٠١٠؛ فضلاً عما سبق عندما يتخذ الفرد قرار التسامح، فإنه يشعر بالاتزان الانفعالي، ويتغلب على المشاعر السلبية المتمثلة في الغل، والغضب، والاستياء، والقلق،

(Singh, N. N., Lancioni, G. E., & Winton, A. S. W., 2017) بأنها حالة من

الوعي، والانتباه للأحداث والمواقف الحالية .

❖ وركز البعض الآخر من الباحثين على

المراقبة الذاتية مثل تعريفات كل من (Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V., 2008, 209)، (Graham, 2013, 12) بأنها

تعني المراقبة الذاتية المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة فقط أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية.

**ويرى الباحثان** أن كلا الاتجاهان اتقيا على أن الأساس في تعريفات اليقظة العقلية هو تقبل الخبرات الحاضرة ، والتسامح معها ، ومواجهة المواقف كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره ، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ، ومعايشتها بدلاً من احتجازها وكتبتها في اللاشعور، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات ، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤، ٢٧)

أوضحت بعض البحوث أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على

والارتقاء العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء

تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، تشير إلى أنها " مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر، ويسمح برؤية جيدة، ومنفتحة على كل الخبرات العقلية، والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام" (Langer, 1992, 4).

ويُنظر إليها على كونها، الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة (Brown & Ryan, 2007, 8) ، كما تعني اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (Neff, 2003, 232) بأنها " حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية، والانفعالية ، كما تظهر أيضاً في الانفتاح على عالم الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس المؤلمة، والخبرات غير السارة لدى الشخص، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن.

**يعزو الباحثان** تعدد تعريفات اليقظة العقلية إلى تعدد التصورات والنماذج النظرية حولها، فلاحظ الباحثان ما يلي:

❖ ركز بعض الباحثين على تعريفها من خلال الانتباه والوعي، مثل تعريفات كل من:

(Davis & Hayes, 2011, 198)، (عبد

الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤، ١٢٨)،



**النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:**

تم تقديم أكثر من نظرية مقترحة لمكونات اليقظة العقلية ، كمدخل لدراستها ، كالتالي :

١. نظرية اليقظة العقلية لانجر : تعد " لانجر "

Langer, 2000 من أوائل من قدمت

نظريتها حول اليقظة العقلية من خلال أربعة

مكونات مترابطة، تتمثل في : البحث عن

الجديد / Novelty Seeking / الاندماج

Engagement / إنتاج الجديد

Novelty Producing / المرونة

Flexibility

٢. نظرية اليقظة العقلية لكابات- زين

(Kabat- Zinn) : الذي يركز على

ثلاث حقائق / عمليات ، هي: القصد

Intention / الانتباه Attention / ،

والاتجاه Attitude .

٣. نموذج اليقظة العقلية لشابيرو وزملاؤه

Shapiro, Carlson, Astin, &

Freedman (2006: 379-380) الذي

تكون من أربعة مكونات ، هي: تنظيم

الذات ، وإدارة الذات، وتوضيح القيم،

والتعرض. وهذه المكونات الأربعة متسقة

تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث

(القصد- الاتجاه- الانتباه).

٤. نموذج هاسكر الثنائي لليقظة

العقلية: (Hasker, 2010: 12) قدم

نموذجه في اليقظة العقلية من خلال مكونين

رئيسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في

التصالح مع ذاتهم، وخاصة الذين يعانون من مشكلات الإدمان، واضطرابات صورة الجسد،

وخفض القلق والاكتئاب (Grow, J.,

Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G., 2015, 17)

كما أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واق

من العودة إلى الأمراض النفسية ، إذ تعمل على

التخفيف من حدة الأعراض

المرضية (Witkiewitz, K., Bowen, S.,

Douglas, H.& Hsu, S., 2012, 154)

ونظراً لأهمية ممارسة اليقظة العقلية في

تركيز الانتباه ، والوعي بالطريقة التي يوجه بها

الفرد انتباهه ، فقد تناولتها العديد من البحوث

كمتغير يستطيع الفرد التخلص من مركزية

الأفكار ، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة

وليس تمثيلاً للواقع ، ومما يؤدي إلى استبصاره

بالموقف (Cardaciotto, L. A., Herbert,

J. D., Forman, E. M., Moitra, E. &

Farrow, V., 2008: 209) ، لذلك من

الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة

العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة

على تنظيم الانفعالات ، وتحسين الحالة

المزاجية السلبية ، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد

واستجاباته ، وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والحد

من استخدام الآليات الدفاعية ، والحد من إنكاره

للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة

لحماية الذات من مختلف التهديدات ( فتحي

عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣:

(١٢٨

٢. تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظةً بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.

٣. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

(Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E, et al., 2002: 299)

٤. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة (مرورة شـهـيد صـادق، ٢٠١٢؛ Cash., & Whittingham, 2010).

٥. توجد علاقة ارتباط سالبة بين اليقظة العقلية والاكئاب، ومشاكل الكحول، والإجهاد، وكما تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل خطر الانتحار (فتحي عبد الرحمن الضيع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣).

٦. ترتبط اليقظة العقلية سلبياً بالضغوط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية، وترتبط إيجابياً بأسلوب العقلانية (Palmer, & Rodger, 2009).

٧. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل: النوم، وتناول الطعام، وممارسة التمارين الرياضية، والصحة الجسمية لدى طلاب الجامعة (Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012)

اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

٥. مكونات اليقظة العقلية وفقاً لميلر (Miller, 2011: 2-3): هناك مكونان لليقظة العقلية كالتالي: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية.

### مبادئ اليقظة العقلية:

وهي مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الشخص، فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له، وهذه المبادئ السبعة كالتالي:

١. عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
٢. بث الصبر بالنفس والآخرين.
٣. الاستمتاع بجمال وحدانية كل لحظة.
٤. الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة،
٥. الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي خلف الأخطاء.
٦. قبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون.
٧. ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها (Bernay, R., 2009: 4).

### أهمية اليقظة العقلية:

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

**البحوث والدراسات السابقة:**

- في حدود - ما اضطلع عليه - الباحثان  
 أمكن التوصل إلى بعض البحوث والدراسات  
 المرتبطة بمتغيرات البحث والتي صنّفها الباحثان  
 إلى ثلاث محاور وفقاً لفروض الدراسة، كالتالي:
١. البحوث والدراسات التي تناولت الفروق  
 في التسامح، واليقظة العقلية بين الذكور  
 والإناث.
  ٢. البحوث والدراسات التي تناولت العلاقة  
 بين التسامح واليقظة العقلية .
  ٣. البحوث والدراسات التي تناولت التنبؤ  
 باليقظة العقلية من خلال التسامح.

**المحور الأول: البحوث والدراسات التي تناولت****الفروق في التسامح، واليقظة العقلية بين  
الذكور والإناث.****أ- دراسات تناولت التسامح:**

- دراسة ( Toussain,L & Webb,J )  
 (2005) حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود  
 فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة، ووجود  
 علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من  
 التسامح مع الذات، والآخرين وكل من الصحة  
 النفسية وطيب الحياة النفسية لدى الطلاب  
 دراسة "السيد الشربيني" (٢٠٠٩) بعنوان  
 "العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة  
 والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب"  
 بهدف تحديد الفروق بين النوع (الجنس) في  
 العفو وتحديد الفروق بين الذكور البدو، والذكور  
 الحضري في العفو أيضاً وتحديد العلاقة

الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات  
 الدراسة، ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير  
 أبعاد العفو، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة  
 كلية بلغ قوامها (٣٣٠) من طلبة الجامعة  
 (١٦٠) طالبة، (١٧٠) طالباً بقسم التربية  
 الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة  
 العربية السعودية - استخدم الباحث في هذه  
 الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس العفو  
 (إعداد تومبسون وآخرين) تعريب الباحث،  
 مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي  
 ١٩٩٠)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى  
 للشخصية (إعداد كوستا وكري)، تعريب عبد  
 الفتاح القرشي (١٩٩٧)، وقد توصلت نتائج  
 الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين  
 متوسطي درجات الإناث والذكور في العفو عبر  
 المواقف، والدرجة الكلية للعفو وكانت الفروق  
 لصالح الذكور، كما توجد فروق دالة إحصائياً  
 بين متوسطي درجات الذكور البدو والذكور  
 الحضري في العفو وأبعاده وكانت الفروق لصالح  
 الطلاب الذين يقطنون الحضري، كما توجد  
 علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة  
 الكلية للعفو والرضا عن الحياة وبين أبعاد كل  
 من (العصابية، والمقبولية) على حين لا توجد  
 علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية للعفو وكل  
 من (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة  
 الضمير) وارتباطات سلبية دالة إحصائياً بين  
 الدرجة الكلية للعفو وحالة وسمة الغضب.

أوضحت النتائج ان التسامح ينبئ بالأمن النفسي.

دراسة عبير أنور الشرقاوي ( ٢٠١٢ ) حيث طبقت الدراسة علي عينة قوامها (٢٩١) من الآباء والأمهات ممن تتراوح أعمارهم ( ٣٣ - ٦٠ سنة) وطبقت بطارية للتسامح الوالدي حيث أشارت إلي أن الأمهات أكثر تسامحا من الآباء، وأسفرت النتائج أيضا إلي أن هناك فروقا دالة بين الآباء والأمهات في التسامح بمختلف أشكاله عدا التسامح المشروط حيث أن الأمهات بوجه عام أكثر تسامحا مع أبنائهن وبناتهن، وكان الآباء والأمهات أكثر تعبيراً عن تسامحهما غير اللفظي فقط مع بناتهما.

دراسة (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٥) التي أجريت على ( ٤١٠ ) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة وانتهت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التسامح.

دراسة ميرفت عزمى زكى عبد الجواد (٢٠١٥) حيث هدفت إلى تقصي العلاقة بين كل من التسامح (مع الذات ، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح) ، والتفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين، ومدى إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية في ضوء كل من التفاؤل والتسامح ، وذلك على عينة (٢٧٤) مراهقاً ومراهقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث في كل من التفاؤل، والتسامح ( مع

دراسة زينب محمود شقير (٢٠١٠) هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التسامح لدى فئات عمرية مختلفة (مراهقة - رشد - وسط العمر ) من الجنسين ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في التسامح ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) مراهق ومراهقة بالتعليم الثانوي، و (٥٠) راشداً بكلية التربية مناصفة ، (٤٠) فرد في وسط العمر مناصفة من الإداريين بجامعة طنطا . وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى التسامح لدى الذكور مقارنة بالإناث، وانخفاض المستوى العام للتسامح.

دراسة (Townsend, T. , 2011) حيث أسفرت نتائج برنامج قائم علي التسامح بين الزوجين مكونة من عينة من الأزواج والزوجات (أمريكا -أفريقيا ) من سن ( ٢٤ - ٣٤ ) إلي وجود علاقة موجبة بين التسامح من أصل أفريقي من الجنسين يؤدي إلي ارتفاع وتحسن العلاقة والارتياح بين الزوجين، كما وجد أن الأزواج من أصل أفريقي أكثر تسامحا من الزوجات من أصل أمريكي

دراسة زينب محمود شقير (٢٠١٢) هدفت إلى التعرف إمكانية التنبؤ للأمن النفسي من التسامح لدى ( ٥٦٦ ) من طلاب الدراسات العليا المتزوجين وغير المتزوجين. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التسامح والأمن النفسي، ووجود فروق بين الجنسين في التسامح لصالح الأزواج . كما

بالشعور بالرفاهية النفسية للأسرة، على عينة من (٢٠٠) زوجاً وزوجة وأبنائهم، منهم (١٠٨ زوجاً)، (٩٢ زوجة)، حيث بلغ أبناء الزوجات غير المتسامحات (٥٦) ابناً، وأبناء الزوجات المتسامحات (٣٦) ابناً. وأبناء الأزواج غير المتسامحين (٦٠) ابناً، أشارت النتائج إلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات غير المتسامحات والمتسامحات في الشعور بالرفاهية النفسية لصالح الزوجات المتسامحات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج غير المتسامحين والمتسامحين في الشعور بالرفاهية النفسية لصالح الأزواج المتسامحين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الزوجات غير المتسامحات، والمتسامحات في الشعور بالرفاهية النفسية لصالح أبناء الزوجات المتسامحات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأزواج غير المتسامحين والمتسامحين في الشعور بالرفاهية النفسية لصالح أبناء الأزواج المتسامحين.

#### ب- دراسات تناولت اليقظة العقلية:

دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (٥٠٠) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية لصالح الطلاب الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أدبي). كما توجد

الذات، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح)، وطيب الحياة النفسية بأبعادها. كذلك توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التسامح (مع الذات، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح)، وطيب الحياة النفسية بأبعادها. كذلك أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التفاؤل وطيب الحياة النفسية بأبعادها. وتوصلت النتائج إلى أن التسامح (مع الذات، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح) يتنبأ بشكل دال إحصائياً بطيب الحياة النفسية، وأن التسامح مع الآخر أكثر تنبأً من التسامح مع الذات بطيب الحياة النفسية. وأن التفاؤل يتنبأ بشكل دال إحصائياً بطيب الحياة النفسية.

دراسة نورة بنت سعد البقمي (٢٠١٧) أجريت على عينة مكونة من (٣٢٤) طالب وطالبة من طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في التسامح وكانت الفروق باتجاه الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والانتقام، كما ظهرت ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة، في حين كان الارتباط سالباً ودالاً إحصائياً بين التسامح والعصابية.

دراسة حليلة إبراهيم الفيكاوي (٢٠١٩) عن التسامح والأمتنان بين الزوجين وعلاقته

عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً للجنس، والتخصص، وذلك على عينة بلغ قوامها ( ٤٠٠ ) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، وأوضحت نتائج البحث وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة ، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في اليقظة الذهنية لصالح الطالبات، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية.

دراسة هبة مجيد عيسى ( ٢٠١٨ ) هدفت إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وكلية الصرفة تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ولتغير نوع الكلية ( إنسانية - صرفة) وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لتورنتو ( Toronto, 2006) على عينة من طلبة الكليتين بلغ قوامها ( ٤١٦ ) طالباً وطالبة. وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب الذكور.

دراسة على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨) استهدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات جامعة بابل على عينة بلغ قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع، والتخصص. أبرزت النتائج وجود مستوى

فروق دالة إحصائياً تبعاً لتفاعل النوع والتخصص.

دراسة (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) على عينة من طلاب الجامعات بكل من : مصر، والسعودية، والأردن ، حيث استهدفت التعرف على العوامل الخمسة لليقظة العقلية في ضوء متغيري الثقافة، والنوع . أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في عاملي الملاحظة، والوصف، كعاملين من عوامل اليقظة العقلية لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق في عوامل : التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والخارجية، والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

دراسة علي محمد علي (٢٠١٧) هدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، والكشف عن الفروق بين الذكور، والإناث في مستوى اليقظة العقلية ، وتكونت العينة من ( ٢٧٥ ) طالباً وطالبة . وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

دراسة زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨) هدفت التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، والكشف

دراسة (Porter, L., 2004) حيث أشارت النتائج إلى أن التسامح مع الذات ارتبط سلبياً مع العصابية، والتي فسرت (٤٠%) من التباين في التسامح مع الذات، كما ارتبط التسامح بالانبساطية ويقظة الضمير، في حين لم تظهر ارتباطات دالة بين التسامح مع الذات وكل من المقبولية والانفتاح على الخبرة، وارتبط التسامح مع الآخرين بكل من الانبساطية والمقبولية، التي فسرت (٥٠%) من التباين في التسامح مع الآخرين، في حين لم يرتبط التسامح مع الآخرين بكل من العصابية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير. كما ظهر ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والعصابية، وارتباط موجب ودال إحصائياً مع الانبساطية ويقظة الضمير، في حين لم يكن الارتباط دالاً بين التسامح والانفتاح على الخبرة.

دراسة (Mullet; & Neto 2005) ، وخلصت النتائج إلى ارتباط موجب دال بين الميل نحو التسامح مع الآخرين وكل من المقبولية ويقظة الضمير والانبساطية، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الميل نحو التسامح مع الآخرين والعصابية

دراسة (Kachadouria et al., 2005) حيث توصلت إلى أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في المسaire والانبساطية كانوا أكثر ميلاً للتسامح مع الآخرين. دراسة (Burnette et al., 2007) حيث أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب

مرتفع من اليقظة العقلية لدى العينة، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً لكل من النوع والتخصص.

دراسة السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت (٢٠٢٠) هدفت إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر "Langer" لدى طلبة جامعة الزقازيق، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها بين الطلاب والطالبات، وتكونت عينة البحث من (٥٧٥) طالباً وطالبة بالكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق، وأظهرت أبرز النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة، كما لا توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات، ما عدا مكون "البحث عن الجديد" وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الطلاب الذكور

### المحور الثاني : البحوث والدراسات التي تناولت العلاقة بين التسامح واليقظة العقلية .

دراسة "كيرمانز وآخرين" (Karremans, J, et al., 2003) بعنوان "دور العفو في تحسين مستوى الرفاهية النفسية"، والتي أجريت على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وطلب من المفحوصين استدعاء أو تخيل مواقف أما العفو أو عدم العفو عن شخص معين، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين العفو والرفاهية النفسية.

والانسحاب ، كما أنهما يرتبطان سلبياً بكل من القلق ، والاكتئاب ، والضغط النفسي . دراسة "ساستر وآخرين" (Sastre, M., et al., 2013) بعنوان "العفو واليقظة العقلية ، وذلك بهدف الكشف عن علاقة العفو باليقظة العقلية، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٨١٠) مراهقاً وراشداً فرنسياً و(١٩٢) طالباً جامعياً برتغالياً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات عمرية وفقاً لسن هذه العينة إلى (مجموعة المراهقين، مجموعة الراشدين الصغار، ومجموعة الراشدين الوسطى، مجموعة الراشدين مكتملي الرشد)، هذا وقد تراوحت أعمار المجموعات الأربع ما بين (١٧ - ٦٥) سنة تم تطبيق بطارية من الاختبارات لقياس اليقظة العقلية، والميل العام إلى العفو أو الانتقام، والحساسية للمواقف - مواقف الإساءة - والاستياء الثابت، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن العلاقات الارتباطية الموجبة بين العفو واليقظة العقلية.

دراسة كل من Pidgeon, & Keye, 2014 هدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، والتسامح لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (١٤١) طالباً جامعياً. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والقدرة على التكيف، ووجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية والتسامح لدى طلاب الجامعة، كما

ودال إحصائياً بين التسامح مع الآخرين والمقبولية حيث فسرت ( ١٠%) من التباين في التسامح. دراسة (Koutsos; Werthein & Kornblum, 2008) حيث أشارت النتائج عن وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والعصابية. كما تنبأت العصابية بالدافعية نحو الانتقام والتجنب بعد مرور عامين ونصف العام من التعرض للإساءة.

دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٢) هدفت إلى الكشف عن الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة وقد أجريت على العينة التي بلغ قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة من كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي ( وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢١ - ٢٣ سنة ) بمتوسط عمر زمني (٢٢,٣) سنة ، وأشارت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الكفاية الذاتية المدركة، واليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة العقلية

دراسة ماسودا وتوللي Masuda, & Tully, 2012) هدفت لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية ، والاكتئاب، والقلق ، والضغط النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ولاية جورجيا بلغ قوامها (٤٩٤) طالباً وطالبة. وأوضحت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ،



دراسة هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧) هدفت التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بقنا، والكشف عن إمكانية المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة الدراسة أظهرت النتائج وجود مستوى أعلى من المتوسط في اليقظة العقلية لدى الطلاب، كما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و اليقظة العقلية، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

دراسة علي محمد الشلوي (٢٠١٨). هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالداودمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية علي عينة بلغ قوامها (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية، وأبرزت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (٠,٩٣)، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (٠,٩٧)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة (٠,٠١)

دراسة "مالتبي وآخرين" (Maltby. J., et al., 2018) بعنوان "العلاقة بين التسامح والسعادة طويلة المدى، والسعادة قصيرة المدى كمؤشرات للتمتع أو للتعلم" وذلك على عينة بلغت (٢٤٤) جامعياً من خريجي الجامعة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٦٥) سنة، وقد

أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة، والمطالب التنافسية.

دراسة (Bajwa & Khalid, 2015) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الانبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير، في حين كانت العلاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التسامح والعصابية. كما أوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة موجبة بين الانتقام والعصابية وعلاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الانتقام وكل من الانبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير.

دراسة "جوهان وليزا" (Johan, M., & Bliza, D., 2015) بعنوان "العفو والسعادة واليقظة العقلية التعرف على السياقات المختلفة للعفو باستخدام الفرق بين السعادة القائمة على المتعة والسعادة القائمة على فلسفة أخلاقية" والتي أجريت على عينة من (٢٢٤) طالباً من طلاب الجامعة وتم تطبيق مقياس العفو ومقياس السعادة ومقياس اليقظة العقلية، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة أن العفو يساهم بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة واليقظة العقلية وتكوين اتجاهات إيجابية حتى نحو من يُسيء؛ حيث يخفف العفو من حدة العدائية لدى من يستمتعون بخصائص العفو.

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن جميع الارتباطات الاثني عشر بين التسامح والسعادة كانت جميعها دالة إحصائياً.

**المحور الثالث: البحوث والدراسات التي تناولت التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التسامح.**

دراسة جيرالد ج جامبولسكي ( ٢٠٠٧ ) طبق برنامج لمعرفة مدي تأثير التسامح على الرفاهية النفسية للمطلقين وما بعد الطلاق وكانت نتائجها أن التسامح له أهمية وتنبؤ وتأثير كبير وايجابي علي الرفاهية النفسية قبل وبعد الطلاق. دراسة ( Frank, F. 2009 ) أشارت إلي أن التنبؤ بالتسامح بين الأزواج في زيادة الرفاهية النفسية لديهم، وكانت علي عينة قوامها ٣٢٨ من المتزوجين وأثبتت النتائج أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح بين الأزواج والرفاهية النفسية لديهم وأنه يمكن التنبؤ بالتسامح كعامل لزيادة الرفاهية النفسية لدي الأزواج.

دراسة "عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠) بعنوان "دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية" بهدف الكشف عن دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الذين ينتمون إلى كليات نظرية وعملية، كما تهدف إلى التحقق من وجود فروق بين الطلاب الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل

تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة، وكذلك الكشف عن مدى الفروق وعلاقتها بعدد من المتغيرات الديمجرافية (العمر، المستوى التحصيلي للطلاب، نوع التخصص، مستوى تعليم الأب، الأم)، والتي أجريت على (٣٦٧) طالباً من الطلاب الجامعيين الذكور بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤٤) وانحراف معياري قدره (١.٣٢)، وقد أعدت الباحثين بطارية لهذا الغرض مكونة من ثلاثة مقاييس شملت مقياس التسامح، ومقياساً لنوعية الحياة وهما من (إعداد الباحثين)، بالإضافة مقياس التفاؤل (إعداد أحمد عبد الخالق)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح ومكونيه الفرعيين، وكل من نوعية الحياة ومكوناتها الفرعية، والتفاؤل، وكان التفاؤل أكثر تنبؤاً بنوعية الحياة لدى الطلاب تلاه التسامح الكلي ثم التسامح مع الذات، كما برزت فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة بمكوناتها الفرعية في اتجاه الأكثر تسامحاً (سواء كان في التسامح مع الذات أو التسامح مع الآخر أو في التسامح الكلي).

دراسة شيماء عبد المنعم ( ٢٠١٥ )

أجريت علي عينة من طلبة الجامعة وأشارت نتائجها إلي وجود علاقة إيجابية بين كل من التسامح والمناخ الأسري والثقة بالنفس ويوجد تأثير لمتغير التسامح يمكن من خلاله التنبؤ بمتغير المناخ الأسري والثقة بالنفس. فالتسامح

(Webb, J, 2005) ، والانتقام (نورة بنت سعد البقمي ، ٢٠١٧)، والأمتان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهية النفسية للأسرة (حليمة إبراهيم الفيكاوي، ٢٠١٩)، الرفاهية النفسية (Frank, f. ).

2009 (جيرالد ج جامبو لسكي ، ٢٠٠٧)، والمناخ الأسري والثقة بالنفس (شيماء عبد المنعم ، ٢٠١٥)

٣. تناولت العديد من البحوث علاقة اليقظة العقلية بغيره من المتغيرات مثل : المرونة العقلية (هالة خير سناري إسماعيل ، ٢٠١٧)، و الكفاية الذاتية المدركة والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ( أحلام مهدي عبد الله ، ٢٠١٢).

٤. تباينت نتائج البحوث والدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في التسامح

- حيث تشير نتائج دراسات كل من ( Brown & Phillips, 2005; Barber, et al, 2005) أنه لا يوجد دليل قوي عن وجود فروق بين الجنسين في التسامح. بينما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى غياب الفروق بين الجنسين في التسامح ودراسة (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٥) Maltby & Neto, 2007; Day, 2002; Toussain; & Weeb, 2005

يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، نحو مزيد من التناغم كما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية.

دراسة "تومبسون وآخرين" (Thompson, L., et al., 2015) بعنوان "العلاقة بين الميل إلى العفو واليقظة العقلية"، والتي أجريت على عينة من طلبة الجامعة بلغ قوامها (٥٠٤)، وتم تطبيق مقياس العفو لهارتلاند (إعداد تمبسون وآخرين)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد دينرو وآخرين)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العفو عن الذات، والعفو عبر المواقف كلاهما يساهم بدرجة دالة في التنبؤ باليقظة العقلية.

#### تعقيب على البحوث والدراسات السابقة

من خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة يتضح ما يلي:

١. ندرة الدراسات في البيئة العربية - في حدود علم الباحثان - تناولت دراسة العلاقة بين التسامح واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

٢. تناولت العديد من البحوث والدراسات علاقة التسامح بغيره من المتغيرات مثل: الأمن النفسي لدى الطلاب (زينب محمود شقير ، ٢٠١٢)، والتفاؤل، وطيب الحياة النفسية، والصحة النفسية (ميرفت عزمى زكى عبد الجواد ، ٢٠١٥، Toussain, L &

- (Rangganadhan, & Macaskill  
, Todorov , 2010 )
- في حين تشير دراسات كل من  
(Worthington, E. Sandage, S., & Berry,  
J. , 2000 ; Miller, A. ,Worthington, E.,  
& McDaniel, M , 2008 ; Walker &  
Gorsuch, 2002)  
(تحية محمد أحمد، ومصطفى علي رمضان ،  
٢٠١٣) إلى أن طالبات الجامعة أكثر تسامحاً  
من طلاب الجامعة في التسامح بكل أبعاده ،  
ودراسة كل من :
- ( Maltby,J , Macaskill ,A & Gillett,  
R , 2007 ; Al-Sabeelah ,A,  
Alraggad,F & Abu Ameerh , 2014)  
إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب  
وطالبات الجامعة في التسامح لصالح الطالبات،  
حيث تظهر الطالبات نزعة أكبر للتسامح .
- وأشارت نتائج البحوث والدراسات عن وجود  
فروق واضحة بين الذكور والإناث في الرغبة  
في الانتقام مقابل التسامح، حيث كانت  
الإناث أكثر ميلاً للتسامح (Bajwa &  
Khalid,2015; Berry &  
Worthington ,2001; Brown, 2004;  
Lawer & Piferi, 2006; Malone;  
Maeyer; Torlton; Wasielewski;  
Reuben & Mitchell, 2011 ;  
Thompson et al., 2005 )
- في حين أشارت نتائج دراسة Neto &  
( Mullet ,2005) إلى أن الذكور أكثر  
تسامحاً من الإناث، ودراسة (السيد الشربيني  
منصور ، ٢٠٠٩).
٥. تباينت نتائج البحوث والدراسات التي  
تناولت الفروق بين الجنسين في اليقظة  
العقلية - حيث اشارت نتائج بحوث كل  
من ( أحلام عبد الله ، ٢٠١٣ ) ، و(هبة  
مجيد عيسى ، ٢٠١٨) وجود فروق بين  
الجنسين لصالح الطلاب الذكور.
- وأشارت نتائج بحوث (عبد الرقيب البحيري،  
وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي  
طلب، وعائدة أحمد العواملة ، ٢٠١٤)، و  
(علي محمد علي ، ٢٠١٧)، (زينب حياوي  
بديوي، ومها صدام عيد ، ٢٠١٨)، إلى  
وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور،  
والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث.
- وأشارت نتائج بحوث كل من (على حسين  
مظلوم، وسلام محمد علي ، ٢٠١٨)، و(السيد  
الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت،  
٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً  
بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية
- فروض البحث:**
١. توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب  
وطالبات الجامعة في التسامح، واليقظة  
العقلية.
  ٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين  
التسامح واليقظة العقلية لدى عينة البحث  
الكلية.

٣- من خلال استعراض الباحثان للتعريفات والمفاهيم ومظاهر التسامح وكذلك الاستبيان المفتوح. قام الباحثان بعمل تحليل محتوى للمضامين وتم عمل التكرارات واستبعدت المضامين التي حصلت على ثلاثة تكرارات فأقل. وراع الباحثان أن يكون عدد العبارات مناسباً لعدد التكرارات بمعنى أن المضمون الذي حصل على أعلى التكرارات أخذ أكبر عدد من العبارات ثم الذى يليه؛ فالذى يليه وهكذا.

٤- تكون المقياس فى صورته الأولية من (٣٥) عبارة تقيس مظاهر التسامح.

٥- ثم عرض المقياس فى صورته الأولية على (٨) من أساتذة علم النفس للحكم على مضمون عبارات المقياس ومدى تمثيلها لما يقيسه (التسامح) ومدى اتساق عبارات المقياس ومعرفة مدى ملائمتها لدى أفراد العينة .

٦- ثم قام الباحثان بإعادة النظر فى المقياس فى ضوء ما أبداه المحكمون من ملاحظات وقد حصلت (٣٠) عبارة من عبارات المقياس على نسبة اتفاق تتراوح ما بين ٨٧,٥% إلى ١٠٠%.

٧- ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من غير عينة الدراسة الأساسية للتعرف على مدى

٣. هناك قدرة تنبؤية للتسامح بدرجة اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة الكلية .

### منهج البحث:

التصميم المنهجي للبحث: يتبع البحث الحالى المنهج الارتباطي الوصفي والمقارن.

العينة: تكونت العينة الكلية للبحث من: (٢٠٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٣) سنة بمتوسط عمري (٢٠.٤) وانحراف معياري (١.٢) ، بواقع ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة من كلية الآداب جامعة المنصورة مناصفة.

### الأدوات المستخدمة في البحث:

أ- مقياس التسامح (إعداد: الباحثان)

ب- مقياس اليقظة العقلية ( إعداد:

الباحثان).

### ونقوم بعرض المقاييس كالتالي:

أ- مقياس التسامح (إعداد الباحثان):

كانت إحدى أهداف الدراسة إعداد وتصميم مقياس التسامح ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان الخطوات التالية:

١- قام الباحثان بالاطلاع على التراث السيكولوجى المتاح فى مجال التسامح المتمثل فى تعريفات التسامح وأسبابه والاختبارات التى وضعت لقياسه.

٢- قام الباحثان باستطلاع آراء الأخصائيين النفسيين عن مظاهر التسامح من خلال استبيان مفتوح وقد تكون الاستبيان المفتوح الذى أجراه الباحثان من سؤال تم توجيهه إلى الأخصائيين النفسيين.

الدين،

صدق المقياس: في سبيل التحقق من صدق مقياس التسامح اتبع الباحثان الطرق التالية لحساب صدق مقياس التسامح وهي:

### (١) الصدق المنطقي:

قام الباحثان بعرض المقياس الذي تم تصميمه في صورته الأولية على (٨) من أساتذة علم النفس وذلك للحكم على مضمون عبارات المقياس وتمثيلها لما تقيسه واتساق عبارات المقياس. وقد تم إعادة النظر في المقياس على ضوء ما أبداه المحكمون من ملاحظات بناء على ذلك تم حساب النسبة المئوية للاتفاق على كل عبارة واستقر الرأى على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق يتراوح ما بين ٨٧.٥% إلى ١٠٠% وتم حذف ما دون ذلك. ومن ثم تعد نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معياراً للصدق المنطقي كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١): أرقام مقياس التسامح والنسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين

رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين	رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين	رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين
١	١٠٠%	١١	١٠٠%	٢١	١٠٠%
٢	٨٧.٥%	١٢	٨٧.٥%	٢٢	١٠٠%
٣	١٠٠%	١٣	٨٧.٥%	٢٣	١٠٠%
٤	١٠٠%	١٤	١٠٠%	٢٤	١٠٠%
٥	٨٧.٥%	١٥	١٠٠%	٢٥	١٠٠%
٦	٨٧.٥%	١٦	١٠٠%	٢٦	١٠٠%
٧	١٠٠%	١٧	١٠٠%	٢٧	٨٧.٥%
٨	١٠٠%	١٨	١٠٠%	٢٨	٨٧.٥%
٩	١٠٠%	١٩	٨٧.٥%	٢٩	١٠٠%
١٠	٨٧.٥%	٢٠	١٠٠%	٣٠	١٠٠%

وضوح وسهولة العبارات واستبعاد الكلمات الصعبة والغير مفهومة لدى أفراد العينة. وبذلك توصل الباحثان إلى الصيغة النهائية لمقياس (التسامح) والذي يتكون من (٣٠) عبارة.

### طريقة تصحيح مقياس التسامح:

يتكون المقياس من (٣٠) عبارة وتوزع الإجابات من ثلاث درجات على الإجابة (نعم) ودرجتين أحياناً ودرجة واحدة للإجابة (لا) ثم تجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها المفحوص لنحصل على الدرجة الكلية التي حصل عليها في المقياس وتتراوح مدى الدرجات على مقياس التسامح من (٣٠ - ٩٠) وتمثل الدرجة حتى (٤٥) وجود مستوى تسامح منخفض بينما تمثل الدرجة من (٤٦ - ٩٠) وجود مستوى تسامح مرتفع.

ب- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثان):  
كانت إحدى أهداف الدراسة إعداد  
وتصميم مقياس اليقظة العقلية ولتحقيق ذلك اتبع  
الباحثان الخطوات التالية:

٨- قام الباحثان بالاطلاع على التراث  
السيكولوجي المتاح في مجال اليقظة  
العقلية المتمثل في تعريفات اليقظة العقلية  
وأسابها والاختبارات التي وضعت  
لقياسها.

٩- قام الباحثان باستطلاع آراء الأخصائيين  
النفسيين عن مظاهر اليقظة العقلية من  
خلال استبيان مفتوح وقد تكون الاستبيان  
المفتوح الذي أجراه الباحثان من سؤال تم  
توجيهه إلى الأخصائيين النفسيين.

١٠- من خلال استعراض الباحثان للتعريفات  
والمفاهيم ومظاهر اليقظة العقلية وكذلك  
الاستبيان المفتوح. قام الباحثان بعمل  
تحليل محتوى للمضامين وتم عمل  
التكرارات واستبعدت المضامين التي  
حصلت على ثلاث تكرارات فأقل. وراع  
الباحثان أن يكون عدد العبارات مناسباً  
لعدد التكرارات بمعنى أن المضمون الذي  
حصل على أعلى التكرارات أخذ أكبر عدد  
من العبارات ثم الذي يليه فالذي يليه  
وهكذا.

١١- تكون المقياس في صورته الأولية من  
(٣٦) عبارة تقيس مظاهر اليقظة العقلية.

(٢) الصدق الذاتي: حيث قام الباحثان بإيجاد  
الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي  
لمعامل الثبات وكان مقداره  
(٠.٨٩٢). (فؤاد البهي السيد، ٢٠٠٦:  
٢٥٧)

**ثبات المقياس: وقد استخدم الباحثان لحساب  
ثبات مقياس التسامح طريقتين هما:**

(١) طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث قام  
الباحثان بتطبيق مقياس التسامح على عينة  
قوامها (٥٠) طالب وطالبة من غير عينة  
الدراسة الأساسية وبعد خمسة عشر يوماً  
أعيد تطبيقه مرة ثانية على نفس المجموعة  
وتحت نفس الظروف وتم حساب معامل  
ثبات المقياس بحساب معامل الارتباط بين  
التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكان  
(٠.٨٩) وهو معامل ثبات مرتفع .

(٢) طريقة التجزئة النصفية: قام الباحثان  
بتجزئة الاختبار إلى نصفين العبارات  
الفردية مقابل العبارات الزوجية وتم  
حساب معامل الارتباط بين العبارات  
الفردية والعبارات الزوجية داخل  
المقياس وذلك باستخدام معامل  
الارتباط بيرسون للدرجات الخام وقد  
كان معامل ارتباط الجزئين (٠.٩٥) وهو  
معامل ثبات مرتفع .

المفحوص لنحصل على الدرجة الكلية التي حصل عليها في المقياس وتتراوح مدى الدرجات على مقياس اليقظة العقلية من (٣٠ - ٩٠) وتمثل الدرجة حتى (٤٥) وجود يقظة عقلية منخفضة بينما تمثل الدرجة من (٤٦ - ٩٠) وجود يقظة عقلية مرتفعة.

**صدق المقياس:** في سبيل التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية اتبع الباحثان الطرق التالية لحساب صدق مقياس اليقظة العقلية وهي:

### (٣) الصدق المنطقي:

قام الباحثان بعرض المقياس الذي تم تصميمه في صورته الأولى على (٨) من أساتذة علم النفس وذلك للحكم على مضمون عبارات المقياس وتمثيلها لما تقيسه واتساق عبارات المقياس. وقد تم إعادة النظر في المقياس على ضوء ما أبداه المحكمون من ملاحظات بناء على ذلك تم حساب النسبة المئوية للاتفاق على كل عبارة واستقر الرأي على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق يتراوح منا بين ٨٧.٥% إلى ١٠٠% وتم حذف ما دون ذلك. ومن ثم تعد نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معياراً للصدق المنطقي كما يتضح في الجدول التالي:

١٢- ثم عرض المقياس في صورته الأولى على (٨) من أساتذة علم النفس للحكم على مضمون عبارات المقياس ومدى تمثيلها لما يقيسه (اليقظة العقلية) ومدى اتساق عبارات المقياس ومعرفة مدى ملائمتها لدى أفراد العينة .

١٣- ثم قام الباحثان بإعادة النظر في المقياس في ضوء ما أبداه المحكمون من ملاحظات وقد حصلت (٣٠) عبارة من عبارات المقياس على نسبة اتفاق تتراوح ما بين ٨٧,٥% إلى ١٠٠%.

١٤- ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من غير عينة الدراسة الأساسية للتعرف على مدى وضوح وسهولة العبارات واستبعاد الكلمات الصعبة والغير مفهومة لدى أفراد العينة. وبذلك توصل الباحثان إلى الصيغة النهائية لمقياس (اليقظة العقلية) والذي يتكون من (٣٠) عبارة.

### طريقة تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

يتكون المقياس من (٣٠) عبارة وتوزع الإجابات من ثلاث درجات على الإجابة (نعم) ودرجتين ل احياناً ودرجة واحدة للإجابة (لا) ثم تجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها



جدول (٢): أرقام مقياس اليقظة العقلية والنسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين

رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين	رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين	رقم العبارة	النسبة المئوية الدالة على صدق المحكمين
١	%١٠٠	١١	%٨٧.٥	٢١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%٨٧.٥	٢٢	%١٠٠
٣	%٨٧.٥	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%٨٧.٥	٢٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%٨٧.٥
٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٦	%٨٧.٥
٧	%٨٧.٥	١٧	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٨	%٨٧.٥	١٨	%٨٧.٥	٢٨	%٨٧.٥
٩	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٩	%١٠٠
١٠	%٨٧.٥	٢٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠

الفردية مقابل العبارات الزوجية وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل المقياس وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون للدرجات الخام وقد كان معامل ارتباط الجزئين (٠.٨٩) وهو معامل ثبات مرتفع .

#### التحليلات الإحصائية المستخدمة :

١. حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية حساب اختبار ( ت ) لمعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة.
٢. حساب تحليل الانحدار البسيط بين متغيرات الدراسة لمعرفة دور التسامح في التنبؤ باليقظة العقلية المنبئة.
٣. حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة.

(٤) الصدق الذاتي: حيث قام الباحثان بإيجاد الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثابت وكان مقداره (٠.٩١١).

ثبات المقياس: وقد استخدم الباحثان لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية طريقتين هما:

- (٣) طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث قام الباحثان بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من غير عينة الدراسة الأساسية وبعد خمسة عشر يوماً أعيد تطبيقه مرة ثانية على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف وتم حساب معامل ثبات المقياس بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكان (٠.٨٨) وهو معامل ثبات مرتفع .
- (٤) طريقة التجزئة النصفية: قام الباحثان بتجزئة الاختبار إلى نصفين العبارات

## نتائج البحث ومناقشتها:

يعرض الباحثان نتائج البحث الحالي وفقاً لفروض الدراسة، وسوف تتم مناقشة النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة وفروضها والإطار النظري.

**الفرض الأول:** توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في التسامح، واليقظة العقلية.

للتأكد من صحة هذا الفرض، قام الباحثان

بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات على مقياس التسامح ومقياس اليقظة العقلية، ثم قام بحساب قيمة "ت" باستخدام اختبار T.test للكشف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات حيث (ن=200) ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس التسامح ومقياس اليقظة العقلية

جدول (3): الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس التسامح ومقياس اليقظة العقلية.

اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الطلاب		الطالبات		العينة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مقياس التسامح	٠,١	٤,٧	٦١,٢	٣,٤	٧٣,٤	٤,٥	مقياس التسامح
مقياس اليقظة العقلية	٠,١	٣,٦	٦٣,٦	٢,٨	٧٧,٣	٣,٧	مقياس اليقظة العقلية

وهي تشير إلي ارتفاع اليقظة العقلية لدى الطلاب وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول. تتفق نتيجة هذا الفرض مع آراء بعض المتخصصين في علم النفس حيث يروا أن الطلاب أكثر تسامحاً عن الطالبات كما يتميزون بالصفح والتجاوز عن المخطئين، وذلك بما يملكون من معارف، وسلوكيات تجعلهم متقبلون لأفكارهم، ومعتقداتهم، وراضين عن أنفسهم، وجديرين بمحاسبتهم، وممتلكين السيطرة على نزعاتهم وشهواتهم، ومتحكمين في انفعالاتهم، ومتحملين للضغوط والشدائد، وقادرين

ويتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس التسامح لصالح الطلاب، حيث يتضح أن قيمة ت = ٤,٧ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١ وهي تشير إلي ارتفاع التسامح لدى الطلاب كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس اليقظة العقلية لصالح الطلاب، حيث يتضح أن قيمة ت = ٣,٦ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١

الدفاعية ، والحد من إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات ( فتحي عبد الرحمن الضبيح، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣ )

كما أن الطلاب يتميزون بمجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرطوا فيها فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرضون له ومنها عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي خلف الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي ، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها (Bernay, R., 2009). كما يتميز الطلاب بتعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker, E. et al., 2002).

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "السيد الشربيني" (٢٠٠٩) حيث توصلت إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث والذكور في العفو عبر المواقف، والدرجة الكلية للعفو

على تحمل الآمهم النفسية والبدنية، ومحترمين آراء الآخرين ، ومقدرين تعارضات وجهات نظرهم بشئ من السماحة ، والصفح، وسعة الصدر، واللين، والود، ومراعين لقيم العقيدة والأخلاق ، والمجتمع ، والقانون ( زينب شقير، ٢٠١٠ ) كما أنهم عندما يتخذون قرار التسامح، فإنهم يشعرون بالاتزان الانفعالي، ويتغلبون على المشاعر السلبية المتمثلة في الغل، والغضب ، والاستياء، والقلق، ومن ثم تغلب عليهم المشاعر الإيجابية المتمثلة في ضبط النفس، والرضا عن الذات، وعن الآخرين، مما يؤدي إلى الانسجام الداخلي، والشعور بالسعادة ( هاني حسن، ٢٠١٤ ).

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع آراء بعض المتخصصين في علم النفس حيث يروا أن اليقظة العقلية تتطلب من الطالب الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره ، ومشاعره السلبية ، والانفتاح عليها ، ومعايشتها بدلاً من احتجازها وكتبتها في اللاشعور، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات ، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات ( رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤ )، لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات ، وتحسين الحالة المزاجية السلبية ، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته ، وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والحد من استخدام الآليات

لا توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات ، ما عدا مكون " البحث عن الجديد " وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) لصالح الطلاب الذكور .

كما تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في عاملي الملاحظة، والوصف، كعاملين من عوامل اليقظة العقلية لصالح الإناث، ومع دراسة علي محمد علي (٢٠١٧) حيث أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث. و دراسة زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨) أوضحت نتائج البحث وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في اليقظة الذهنية لصالح الطالبات ، ومع دراسة علي حسين مظلوم ، وسلام محمد علي ( ٢٠١٨ ) والتي كان من أبرز نتائجها وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى العينة ، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً لكل من النوع والتخصص .

وكانت الفروق لصالح الذكور ومع دراسة زينب محمود شقير (٢٠١٠) حيث اسفرت عن ارتفاع مستوى التسامح لدى الذكور مقارنة بالإناث، وانخفاض المستوى العام للتسامح. ومع دراسة (Townsend, T. , 2011) حيث أظهرت أن الأزواج من أصل أفريقي أكثر تسامحاً من الزوجات من أصل أمريكي ومع دراسة زينب محمود شقير (٢٠١٢) و التي أظهرت وجود فروق بين الجنسين في التسامح لصالح الأزواج ومع دراسة نورة بنت سعد النقمي ( ٢٠١٧ ) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في التسامح وكانت الفروق باتجاه الإناث، ومع دراسة عيبر أنور ( ٢٠١٢ ) حيث أشارت إلي أن الأمهات أكثر تسامحاً من الآباء .

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة أحلام عبد الله (٢٠١٣) حيث أشارت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية لصالح الطلاب الذكور ومع دراسة هبة مجيد عيسى (٢٠١٨) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب الذكور. ومع دراسة السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت ( ٢٠٢٠ ) والتي أظهرت النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة ، كما

( Mullet & Neto , 2005 ) حيث خلصت النتائج إلى ارتباط موجب دال بين الميل نحو التسامح مع الآخرين وكل من المقبولية ويقظة الضمير والانبساطية ومع دراسة (Kachadouria et al. ,2005) حيث توصلت إلى أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في المسaire والانبساطية كانوا أكثر ميلاً للتسامح مع الآخرين. ومع دراسة ( Toussain,L & Webb,J, 2005) حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التسامح مع الذات، والآخرين وكل من الصحة النفسية وطيب الحياة النفسية لدى الطلاب ومع دراسة (Burnette et al., 2007) حيث أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التسامح مع الآخرين والمقبولية حيث فسرت (١٠%) من التباين في التسامح. ومع دراسة (Koutsos; Werthein & Kornblum,2008) حيث أشارت النتائج عن وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والعصابية ومع دراسة "السيد الشربيني" (٢٠٠٩) حيث أظهرت وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة وبين أبعاد كل من (العصابية، والمقبولية) كما تتفق نتيجة هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة (Townsend, T. , 2011) والتي أظهرت وجود علاقة موجبة بين التسامح يؤدي إلي ارتفاع وتحسن العلاقة الزوجية ومع

كما تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Toussain,L & Webb,J, 2005) والتي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة و دراسة (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٥) حيث انتهت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التسامح و دراسة ميرفت عزمى زكى عبد الجواد (٢٠١٥) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث في كل من التفاؤل، والتسامح. الفرض الثاني والذي ينص على توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التسامح واليقظة العقلية لدي عينة البحث الكلية.

للتأكد من صحة هذا الفرض، قام الباحثان بحساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين التسامح واليقظة العقلية ، حيث (ن=٢٠٠) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٩) وهذه قيمة دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١) وهذا يشير إلى معامل ارتباط موجب أي أنه كلما زاد التسامح زادت اليقظة العقلية.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة "كيرمانز وآخرين" (Karremans, J, et al., 2003) حيث خلصت نتائجها إلى وجود ارتباط دال بين العفو والرفاهية النفسية. ومع دراسة (Porter, L.,2004) حيث أظهرت أن هناك ارتباط للتسامح بالانبساطية ويقظة الضمير ومع دراسة

كما تتفق نتيجة هذا الفرض أيضا مع نتائج دراسة "جون وآخرين" (John, M., et al., 2015) حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين العفو والتسامح والصفح يؤدي إلى آثار تحقق السعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع بها. ومع دراسة "جوهان وليزا" (Johan, M., & Liza, D., 2015) حيث توصلت النتائج إلى أن العفو يساهم بدرجة كبيرة في تحقيق السعادة واليقظة العقلية وتكوين اتجاهات إيجابية حتى نحو من يُسيء؛ حيث يخفف العفو من حدة العدائية لدى من يستمتعون بخصائص العفو. ومع دراسة نورة بنت سعد البقمي (٢٠١٧) حيث أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التسامح والانتقام، كما ظهرت ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة، في حين كان الارتباط سالباً ودالاً إحصائياً بين التسامح والعصابية. ومع دراسة هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧) حيث وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ومع دراسة علي محمد الشلوي (٢٠١٨). حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية ومع دراسة "مالتبي وآخرين" (Maltby, J., et al., 2018) والتي توصلت إلى أن جميع

دراسة زينب محمود شقير (٢٠١٢) حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التسامح والأمن النفسي ومع دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٢) حيث أشارت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة العقلية ومع دراسة ماسودا وتولي (Masuda, & Tully, 2012) والتي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، ومع دراسة "ساستر وآخرين" (Sastre, M., et al., 2013) حيث أسفرت نتائجها عن العلاقات الارتباطية بين العفو واليقظة العقلية. ومع دراسة كل من Pidgeon, & Keye, 2014 حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والقدرة على التكيف، ووجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية والعفو لدى طلاب الجامعة ومع دراسة (Bajwa & Khalid, 2015) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التسامح وكل من الانبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير ومع دراسة ميرفت عزمى زكى عبد الجواد (٢٠١٥) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التسامح (مع الذات، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح)، وطيب الحياة النفسية بإبعادها.

للتأكد من صحة هذا الفرض، قام الباحثان بعمل تحليل الانحدار للتسامح، للتنبؤ باليقظة العقلية وتوضح الجداول التالية معاملات الانحدار البسيط:

الارتباطات الاثني عشر بين التسامح والسعادة كانت جميعها دالة إحصائياً. الفرض الثالث والذي ينص على هناك قدرة تنبؤية للتسامح بدرجة اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية .

جدول (٤): معاملات الانحدار البسيط (قيمة ف ودالاتها) للتسامح لدي العينة الكلية

المتغير المنبئ	معامل الانحدار R	مربع معامل الانحدار R	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
التسامح	٠,٦٧	٠,٤٥	١٩٢١,٤	١٤,٨٢	٠,٠١ **

(\*) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ (\*\*\*) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٥): معاملات الانحدار البسيط (قيمة ت ودالاتها) للتسامح لدي العينة الكلية

المتغير المنبئ	الثابت	معامل بيتا	قيمة ت	الدالة
التسامح	٧١,٩٩	٠,٦٧	٣,٨٥	٠,٠١ **

(\*) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ (\*\*\*) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

الأكثر تسامحاً وتفاؤلاً، والأقل تسامحاً وتفاؤلاً في نوعية الحياة بمكوناتها الفرعية في اتجاه الأكثر تسامحاً (سواء كان في التسامح مع الذات أو التسامح مع الآخر أو في التسامح الكلي). ومع دراسة ميرفت عزمى زكى عبد الجواد (٢٠١٥) والتي توصلت النتائج أن التسامح (مع الذات، ومع الآخر، والدرجة الكلية للتسامح) يتنبأ بشكل دال إحصائياً بطيب الحياة النفسية، وأن التسامح مع الآخر أكثر تنبؤاً من التسامح مع الذات بطيب الحياة النفسية ومع دراسة شيماء عبد المنعم (٢٠١٥) حيث أظهرت أنه يوجد تأثير لمتغير التسامح يمكن من خلاله التنبؤ بمتغير المناخ الأسري والثقة بالنفس. فالتسامح يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة، والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة، نحو مزيد من

من خلال استقراء الجدول السابق نلاحظ أن متغير التسامح كان له قدرة تنبؤية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في التنبؤ باليقظة العقلية.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة جيرالد ج جامبو لسكي (٢٠٠٧) وكانت نتائجها أن التسامح له أهمية وتنبؤ وتأثير كبير وإيجابي علي الرفاهية النفسية ومع دراسة (Frank, F. 2009) حيث أظهرت انه يمكن التنبؤ بالتسامح كعامل لزيادة الرفاهية النفسية لدي الأزواج. ومع دراسة "عبير محمد أنور، وفاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠) حيث أظهرت أن التفاؤل أكثر تنبؤاً بنوعية الحياة لدى الطلاب تلاه التسامح الكلي تم التسامح مع الذات، كما برزت فروق ذات دلالة إحصائية بين

الدين،  
٧. فعالية اليقظة العقلية في زيادة التركيز،  
والتحصيل الدراسي

### المراجع

١. ابن منظور (١٩٧٩): لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
٢. أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٢): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
٣. أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ع (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
٤. أحمد سمير فوزي (٢٠١٧). دور الجامعات المصرية في تحقيق الأمن الفكري لطلابها، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣ (١٧٥)، ١٦٦-٢٢٥.
٥. أسماء عبد العليم حامد (٢٠١٩): القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية والشعور بالانتماء الاجتماعي على التسامح لدى عينة من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بني سويف.
٦. آلاء طه سالم دلول (٢٠١٨): المناخ الأسري وعلاقته بالتسامح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
٧. أماني الهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
٨. أمنة علي البشير (٢٠١٦): برنامج مقترح يستخدم استراتيجية المحاكمة العقلية في تنمية قيم التسامح

التناغم كما يسهم في حل المشكلات القائمة ويمنع حدوث المشكلات المستقبلية. ومع دراسة "تومبسون وآخرين" (Thompson, L., et al., 2015) والتي توصلت نتائجها إلى أن العفو عن الذات، والعفو عبر المواقف كلاهما يساهم بدرجة دالة في التنبؤ باليقظة العقلية. ومع دراسة هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧) حيث أظهرت أن المرونة النفسية أسهمت في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية.

### التوصيات والبحوث المقترحة

- من خلال نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:
١. ضرورة وضع برامج ارشادية تهدف إلى رفع مستوى التسامح لدى طلاب الجامعة.
  ٢. ضرورة وضع برامج إرشادية تهدف إلى تفعيل دور التسامح في وقاية الشباب من التطرف و الإرهاب.
  ٣. نشر ثقافة التسامح بين طلاب الجامعة كعامل وقائي ضد الإرهاب الفكري.
  ٤. وضع ثقافة التسامح كجانب رئيسي في تطوير المقررات الدراسية لجميع الطلاب على اختلاف تخصصاتهم العلمية.
  ٥. تحفيز أعضاء هيئة التدريس على تفعيل وإكساب طلابهم قيم التسامح أثناء تفاعلاتهم الدراسية.
  ٦. دراسات ارتقائية للتسامح عبر شرائح عمرية متباينة تبدأ من مرحلة الشباب.



١٧. رشا عبد الرازق إسماعيل ( ٢٠١٣): العلاقة بين التطرف الفكري والإرهاب من وجهة نظر الطلبة اليمنيين الوافدين بالجامعات الأردنية. ( رسالة دكتوراة)، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
١٨. رياض نايل العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي، ع ١٠
١٩. رياض نايل العاسمي (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٠ (١)، ١٧-٥٦.
٢٠. زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج ٤٣، ع ١، ص ص ٤١٨-٤٤٢.
٢١. زينب محمود شقير (٢٠١٠): مستويات التسامح لدى شرائح عمرية متنوعة من الجنسين " مدخل إلى علم النفس الإيجابي وجود الحياة"، مؤتمر كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
٢٢. زينب محمود شقير (٢٠١٢): التسامح كمبنى للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٢٤)، الجزء الثاني، إبريل ٢٣. سلامة العطار (٢٠١١): ثورة ٢٥ يناير ومستقبل التعليم في مصر: الأهداف الكلية العامة للتعليم بعد الثورة، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، المجلد ١٩، الجزء الأول.
٢٤. سناء حسن حسين (٢٠١٣): التسامح والغضب في علاقتهما باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف.
- ومهارات التعايش مع الآخر لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ٢ (١٧)، ٦٧-٩١.
٩. تحية عبدالعال و مصطفى مظلوم (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الايجابية. دراسة في علم النفس الايجابي. مجلة كلية التربية، ٣٩، ص ص ٧٦-١١٦.
١٠. جيرالد ج جامبو لسكي (٢٠٠٧): التسامح أعظم علاج علي الإطلاق. تقديم نيل دونالد والش. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
١١. حسن أبو غدة (٢٠١٣): حاجتنا إلى التعامل بثقافة التسامح. مجلة الوعي الإسلامي، العدد ٥٧٦، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الكويت.
١٢. حسن حنفي (١٩٩٣). التعصب والتسامح، ط١، بيروت، أمواج للطباعة والنشر.
١٣. حسيب محمد حسيب (٢٠١٧): التسامح وتقبل اختلاف الآخرين: رؤية نحو تجديد الخطاب التربوي. المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية: التسامح وقبول الآخر، ٢، ١٢٤٩-١٢٦٩.
١٤. الحسين حسين (٢٠١٣): المتطلبات الأخلاقية للشباب المصري بعد ثورة يناير ٢٠١١- رؤية تربوية. المجلة التربوية بسوهاج، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع (٣٤)، مصر
١٥. الحسين حسين (٢٠١٥): تدعيم ثقافة التسامح لدى الشباب الجامعي: تصور تربوي مقترح وفق المنظور الإسلامي. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ج ٤٢.
١٦. حليلة إبراهيم الفيلاوي (٢٠١٩): التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة، مجلة العلوم التربوية /العدد الأول- ج ١/يناير ٢٠١

٢٥. سيد أحمد البهاص ( ٢٠٠٩): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي، ٢٣، ٣٢٧ - ٣٧٨.
٢٦. السيد الشربيني منصور (٢٠٠٩): العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ( ٣ ) ٢ ، ص ص ( ٢٩ - ١٠١).
٢٧. السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت (٢٠٢٠): اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر " Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ع (٦٩) يناير.
٢٨. شيماء عبد المنعم عبد الحافظ (٢٠١٥): التسامح وعلاقته بالمناخ الأسري والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
٢٩. صفية فتح الباب (٢٠١٣); العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في علم النفس، ١٢(١)، ٣٦-١.
٣٠. عادل محمود المنشاوي (٢٠١٥); نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية ، مجلد ٢٥ ، عدد (٤).
٣١. عبد الحسين شعبان (٢٠٠٥). فقه التسامح في الفكر العربي الإسلامي: الثقافة والدولة، دار النهار للنشر، الطبعة الأولى، بيروت.
٣٢. عبد الرقيب البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العواملة (٢٠١٤) : الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، عدد (٣٩)، ص ص ١١٩ - ١٦٦.
٣٣. عبد المنعم حسيب، ونبيلة عبد الرؤف (٢٠٠٨): العفو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨(٥٩)، ٣٢ - ١٨١.
٣٤. عبير أنور الشرقاوي (٢٠١٢): استراتيجيات التسامح الوالدي المستخدمة مع الأبناء والبنات في ضوء تفهم الآباء والأمهات ومستوى تعليمهم وأعمالهم. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الثامنة، ٦٥ - ٩٧.
٣٥. علاء شنون مطر (٢٠١٦): مفهوم الإرهاب الفكري في الفكر الإسلامي والعقلية الغربية. مجلة مركز دراسات الكوفة ، العراق، ١٣، ١٧٩ - ١٩٨.
٣٦. علي حسين مظلوم ، وسلام محمد علي ( ٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، مج ٢٥ ، ع ٣ ، ص ص ٢٢٩ - ٢٤٧.
٣٧. علي محمد الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ٩

٣٨. علي محمد علي (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد للعلوم التربوية، ع ٢٨، ص ص ٤١ - ٦٨.
٣٩. عمرو فاروق محمد محمود القرش (٢٠١٧): تصور مقترح لتنمية قيم التسامح لدى طلاب التعليم الثانوي الصناعي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٧٦ الجزء الأول) ديسمبر.
٤٠. فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١ - ٧٥.
٤١. الفرجاني السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمى العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط فى سياق اجتماعى TASC وخرائط التفكير فى تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع ٤، ص ص ١٢ - ١٢٥.
٤٢. فؤاد البهي السيد (٢٠٠٦): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشر، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٣. فوزية محمود، وحنان محمد نصار (٢٠١١): برنامج تنمية التسامح لدى طفل الروضة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤٣)، ٢٩٨ - ٣٧١.
٤٤. ماكلو، بارجمنت، ثورسين (٢٠١٥): التسامح: النظرية والبحث والممارسة. ترجمة، عبير محمد أنور). المركز القومي للترجمة، ط١، القاهرة.
٤٥. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠): التسامح وعلاقته بالدوجماطيقية لدى طلاب الجامعة. المؤتمر الدولي السابع - بناء الإنسان لمجتمع أفضل. مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس .
٤٦. محمد حسن المزين (٢٠٠٩): دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
٤٧. محمد سعد حامد (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، ٣ (٣٣)، ٣٧٣ - ٤٠٥.
٤٨. محمد عبد الدايم علي (٢٠١٣): الإرهاب ضراوة أحقاد ومرارة حصاد . المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل- العلوم الإنسانية والادارية، ١٤ (٢)، ٧٣ - ١٠٧.
٤٩. مروة شهيد صادق (٢٠١٢): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى.
٥٠. منير البعلبكي (٢٠٠٢): المرء قاموس انجليزي-عربي . دار العلم للملايين: بيروت.
٥١. ميرفت عزمى زكى عبد الجواد (٢٠١٥): بدراسة التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين ، مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية المجلد الخامس والعشرون) العدد الخامس).
٥٢. نعمة عبد الصمد حسين (٢٠١٦): اتجاهات طلبة الجامعة نحو الإرهاب الفكري وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية آداب الكوفة- العراق، ٩ (٢٦)، ١٧٥ - ٢٠٦.
٥٣. نورة بنت سعد البقمي (٢٠١٧): التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس ، الجامعة الإسلامية بغزة ، العدد ٢٥ ، رقم (٣)، ص ص ١٩٠ - ٢٠٧ .

61. Arthurson, K. (2015). Teaching Mindfulness to year sevens as part of Health and personal Development . Australian Journal of Teacher Education, 40, (5), 27- 40.
62. Asil, M; Abadi, A; Ganji, S & Bahrainian, A. (2014). The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Woman with Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town . Bulletin of Environment , Pharmacology & Life Sciences, 3 (4), 13- 19.
63. Bajwa, M. & Khalid, R. (2015). Impact of personality on vengeance and forgiveness in young adults. Journal of psychology and clinical psychiatry, 2, 1-5.
64. Barbee. K..(2008): Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of the School of Psychology & Counseling. Regent University.
65. Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart- Atkinson, T. & Williams, C. (2004). What Does it mean to Forgive? Paper Presented to the Annual Meeting of the Canadian Psychology associated, Himation.
66. Bernay, R. (2009). Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington.
67. Berry, J., Worthington, E. Sandage, S., & (2005): Group interventions to Promote Forgiveness: What Researchers and Clinicians Ought to Know. In M.E . McCullough, K.I Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research, and Practice (228-253) New York, NY: Guilford
68. Boghian, I. (2017). A Psycho-pedagogical approach to the concept of tolerance. Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics, 21(1), 97-110.
69. Breines, J., & Chen, S., (2012). Self – compassion increases self improvement motivation. Journal of Personality and Social Psychology Bulletin, 1-11.
70. Brown, K. & Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 14, 71–76.
54. هالة خير سناري إسماعيل ( ٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية . مجلة الإرشاد النفسي ، مصر ، ع (٥)، ص ص ٢٨٧ - ٣٣٥ .
55. هاني حسن ( ٢٠١٤): الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة (دراسة في علم النفس الإيجابي). دراسات نفسية ، ٢٤ (٢)، ١٤٣ - ١٨٤ .
56. هبة مجيد عيسى ( ٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة: بناء وتطبيق. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج ٤٣، ع ٢، ص ص ٢٦٨ - ٢٩٥ .
57. هدى إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٧): العفو كمتغير معدل للعلاقة بين الخلافات الزوجية وأعراض الاكتئاب لدى الزوجات العاملات وغير العاملات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، المجلد (٥) ، عدد (٢) إبريل .
58. وليد السيد خليفة، وماجد محمد عثمان، وحسين علي يونس، وأحمد عبد الهادي (٢٠١٩): فعالية برنامج تدريبي قائم على التسامح في الوقاية من الإرهاب الفكري لدى طلاب جامعة الطائف. المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، العدد (٦١) ، مايو
59. Agafonov, A. (2007). Tolerance vs. Intolerance: Examining Attitudes of Russian Educators Toward Political, Social, and Moral Diversity. Dissertation Submitted to the University at Albany, State University of new york in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy: school of education: department of educational administration and policy studies.
60. Anderson, M. (2006). The Relationship among Resilience , Forgiveness and anger Expression in Adolescents . Unpublished Doctoral Dissertation, The Graduate School , University of Maine,

81. Green, J.D., Burnette, J.L., & Davis, J.L. (2008). Third- Party Forgiveness : Not Forgiving your Close Other's betrayer. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (3), 407- 418.
82. Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
83. Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
84. Hassed, C (2016). Mindful Learning: Why attention Matters in Education. *International Journal of school & Educational Psychology*. 4 (1), 52- 60.
85. Hodgson, L& Wertheim, E. (2007). Does Good Emotion Management aid Forgiving ? Multiple Dimensions of Empathy , Emotion Management and Forgiveness of Self and Other . *Journal of Social & Personal Relationships*, 24 (6), 931- 949.
86. Hwang, Y. S. & Kearney, P. (2103). A Systematic Review of Mindfulness Intervention for Individuals with Developmental Disabilities: Long-Term Practice and Long Lasting Effects, in *Developmental Disabilities. A Multidisciplinary Journal*, 34(0), 304-326.
87. Johan, M. Bliza, D.(2015), Forgiveness , Happiness and Mindfulness the differing Contexts of Forgiveness using the Distinction between Hedonic and Evdoimionic Happiness. *Journal of Happiness Studies*.,52(2), 1-13.
88. Kachadouria, L., Fincham, F., & Davila, J. (2005). The Tendency to Forgiveness in dating and Married Couples: The Role Of attachment and Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.
89. Karremans, J., Vanlange, P. & Kluwer, E. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-being: the Role of interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
90. Koutsos, P., Wertheim, E. & Kornblum, J. (2008). Paths to Interpersonal Forgiveness: the Roles of Personality Disposition to Forgive and Contextual Factors in Predicting Forgiveness Following a
71. Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The mediating Role of Angry Rumination. *Journal of Personality and Individual Difference*, 42, 1585-1596.
72. Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 05(2), Pp. 214-223.
73. Cash.,M.&Whittingham, K. ( 2010). What facts of Mindfulness Contribute to psychological well- being and Depressive, anxious, and stress- related symptomatology? . *Mindfulness*, 1, 177-182.
74. Colak,T.,& Koc, M, (2016). Forgiveness Flexibility . *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 3 (1), 14- 30.
75. Crandell, A., (2008). Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations between Forgiveness, Physical Well Being. Unpublished PhD dissertation, Massachusetts Lowell.
76. Davila J (2004). Attachment processes in couples therapy, informing behavioral models. Chapter to appear in S. Johnson and V. Whiffen (Eds). *Attachment: A perspective for couple and family integration*. NY. Guilford Publications correspondence.
77. Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
78. Enright, R., & Coyle, C.(1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions, In Worthington E., (ed.), *Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective*. (PP. 139-161). Randnor, P.A Templeton Found Foundation.
79. Frank, F. ,(2009) Measuring Offence-Specific Forgiveness In Marriage: The Marital Offence Specific Forgiveness Scale. (Mofs) Peer Reviewed Journal, *Psychological Assessment*. Vol. 12(2) ,Jun,2009,Pp. 194-209.
80. Graham, J. R. (2013). Racism and anxiety in a black American sample: the role of Mediators and a brief mindfulness manipulation. Ph. D., University of Massachusetts, Boston, USA.

102. Orathinkal, J., Vansteenwegen A., Enright, R., & Stroobants, R. (2007): Further validation on the Dutch version of Enright forgiveness inventory, *Journal of Community Mental Health*, 43(2), 109-128.
103. Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2008). Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. *Journal of Research in Personality*, 42, 365-385.
104. Owen, A.D., (2008). A cross-cultural study of the concept and process of forgiveness. PHD Dissertation, University of Wisconsin Madison.
105. Oxford Dictionaries Online, (2014). Mindfulness In, Retrieved from <http://www.oxforddictionaries.com>
106. Ozyesil, Z., & Akbag, M., (2013). Self compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish Sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
107. Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and coping among University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
108. Philpot, C., (2006). Inter-Group Apologies. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Queensland, Australia.
109. Pidgeon, A. & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, mindfulness, and Psychological Well-being in university students, *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
110. Porter, L., (2004). Personal Narratives as Reflections of Identity and Meaning: A Study of Betrayal, Forgiveness and Health. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville.
111. Rainey, C., (2008): Are Individual Forgiveness Interventions for Adult More Effective than Group Interventions?: A Meta Analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University. College of Human Science.
112. Sastre, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2013). Forgiveness and Satisfaction with mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335.
- Specific Offence. *Personality and Individual Differences*, 44, 337-348.
91. Krieger, T., Altemstein, D., Baetting, I., Doerige, N., & Holtforth, M. (2013). Self compassion in depression: Association with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients, *Journal of Behavior Therapy*, 44, 501-513.
92. Langer, E. (1992). *Minfulness*. New York: Addison Wesley publishing
93. Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 221-223.
94. Maltby, J., Day, L., & Barber, L., (2005). Forgiveness and Happiness. The Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction between Hedonic and Eudemonic Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
95. Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2018): The Cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 3: 555-566
96. Masuda, A., & Tully, E. (2012). The Role of mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and general Psychological distress in Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
97. McCullough, M.E., & Pargament, K.I. (2005). *Forgiveness Theory, Research and Practice*, N.Y. the Guilford Press.
98. Miller, J. L. M. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, MT.
99. Murphy, M., Mermelstein, L., Edwards, K., & Gidycz, C. (2012). The benefits of dispositional Mindfulness, in physical health: a Longitudinal study of female College students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348.
100. Neff, D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 233-250.
101. Neto, F., & Mullet, E. (2005). Personality, Self-esteem, and Self-construal as Correlates of Forgiveness. *European Journal of Personality*, 18: 15-30

122. Townsend, T. (2011): Reaching Forgiveness: A Non- Experimental Pretest-Posttest Study Designed To Determine The Relationship Between The Reach Forgiveness Pyramid Model And African American Christian Heterosexual Married Couples' Self-Reported Forgiveness And Relational Adjustment. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences And Engineering. Vol. 72(6-B) ,2011, Pp. 3782.
123. Uysal, R. & Satici; S.(2014). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. Educational sciences theory and practice, 14, 2097-2105.
124. Van, G.( 2006). Teaching Diversity and Tolerance in the Classroom : a thematic Storybook approach , Education. 127(1).
125. Wallace. H.. Exline. J.. & Baumeister. R. (2008): Interpersonal Consequences of forgiveness. Does Forgiveness deter or encourage repeat Offences? Journal of Experimental Social Psychology. 144(5). 539-540.
126. Wei, M ., Liao,k., Yao Ku,T &Shaffer, P (2011). Attachment , self compassion ,empathy ,and subjective well- being among college students and community adults , Journal of Personality,79(1),191-221.
127. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4), 297-307.
128. Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. Addict Behav. 38(2), 1563-1571.
113. Seligman, M. E( 2002). Positive Psychology , Positive Prevention , and Positive Therapy . Handbook of Positive Psychology, 2, 3- 12.
114. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
115. Shirai. K. E.. (2009): Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality.
116. Singh, N. N., Lancioni, G. E., & Winton, A. S. W. (2017). Mindfulness and the Treatment of Aggression and Violence. <https://doi.org/10.1001/97800009157574.whbva165>
117. Tenenboim, T. (2009). Forgiveness In The Israelian- Palestinan Conflict., Unpublished Doctoral Dissertation, , Graduate School of Arts and Science. Boston University
118. Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? Personality and Individual Differences, 43, 1875–1885.
119. Thompson, L.; Snyder, C.; Hoffman, L.; Michael, S.; Rasmussen, H., Sillings, L.; Hemze, L.; Neufeld, J.; Shorey, H.; Roberts, J. & Roberts, D.(2015). Dispositional forgiveness of self, others and situational. . Journal of personality, 73, 313-359.
120. Toussain, L. & Weeb, J.(2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. . Journal of Social psychology, 6, 673-685.
121. Toussian, L., & Friedman,P. ( 2009). Forgiveness, Gratitude, and Well – of affect and Beliefs, Journal of Happiness Studies, 10, p. 635- 654.