

التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية

التابعة لمنطقة حائل

Tolerance and its relationship to self-satisfaction among the auditors of the health centers in the Hail region

إعداد

بدر فلاح الحريي

Doi: 10.33850/ajahs.2021.164213

القبول : ٢٠٢١/٣/١٥

الاستلام : ٢٠٢١/٢/٢٢

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي وتحديد الفروق في التسامح والهناء الذاتي طبقاً للمرحلة العمرية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يهدف إلى التعرف على الحقائق عن طريق الظروف القائمة ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية محل الدراسة، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم الوصول إلى نتائج علمية. حيث يشتمل مجتمع وعينة الدراسة المترددين من كلا الجنسين على المراكز الصحية التابعة لمدينة حائل ، من خلال خطوات ثلاثة أساسية وتكونت حجم العينة ٢٥٧ فرداً من مراجعي المركز الصحية التابعة لمنطقة حائل . واستخدم الباحث مقياس التسامح لهيرتلند ومقياس الهناء الذاتي، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الذاتي (الشخصي). ووجود فروق دالة إحصائية في التسامح والهناء الذاتي / الشخصي طبقاً للفئة العمرية. وأوصت الدراسة لتعزيز قيمة التسامح وتأكيد دوره في تحقيق الهناء الذاتي ، بضرورة اهتمام وسائل الإعلام بالجوانب القيمية والأخلاقية، وإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول موضوع التسامح و تأكيد ارتباطه بالصحة النفسية وعلم النفس الايجابي لا سيما دوره في تحقيق الهناء الذاتي بالتطبيق على عينات متباينة .

الكلمات المفتاحية: التسامح - الهناء الذاتي .

Abstract:

The present study aimed to identify the relationship between tolerance and emotional contentment, as well as to identify the

relationship between tolerance and social contentment, to identify the relationship between tolerance and psychological comfort, and also to identify the relationship between tolerance and self-satisfaction, and to identify the differences in tolerance and self-satisfaction according to the age stage. The researcher used the correlational descriptive approach, which aims to identify the facts through the existing circumstances in order to deduce from them important relationships between the current phenomena under study, by collecting information, analyzing and interpreting them, and then arriving at scientific results. The health centers of the city of Hail, through three basic steps, and the sample size consisted of 257 individuals from the health center reviewers in the region of Hail. The researcher used the Hertland Tolerance Scale and the Self-Blissiness Scale, and the study concluded the following results: There is a positive significant relationship between tolerance and self-satisfaction (personal). And the presence of statistically significant differences in tolerance and self / personal comfort, according to the age group. The study recommended to enhance the value of tolerance and confirm its role in achieving self-blissfulness, with the need for the media to pay attention to the value and ethical aspects, and to conduct more research and studies on the topic of tolerance and confirm its link to mental health and positive psychology, especially its role in achieving self-bliss by applying to different samples.

Key Words : Forgiveness - Subjective well- being .

مقدمة:

أطلق (مارتن سليجمان، ١٩٩٨) مصطلح علم النفس الايجابي Positive Psychology أثناء عمله كرئيس للجمعية النفسية الأمريكية وصرح أنه منذ الحرب العالمية الثانية وعلم النفس يركز بشكل ضخم على الأمراض (تشخيصاً وعلاجاً) وبالفعل أثبت علم النفس فاعليته في إيجاد علاج للأمراض النفسية، ولكن علاج الأمراض النفسية ليس سوي جزء من أحد مهام علم النفس حيث تتسع تلك المهام إلى

صنع حياة أفضل لكل فرد، ووفقاً لذلك فإن أحد مبادراته الرئيسية هي إثراء الدراسات التجريبية التي تتناول الازدهار البشري (يونس ، ٢٠١٢) كما ذكر (سليجمان) في موضع آخر "أن الهدف الأساسي لعلم النفس الايجابي هو محاولة تغيير التركيز الأحادي لعلم النفس المنصب على إصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية، كما يهدف علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والقناعة والرضا (بالماضي)، والأمل والتفاؤل بالمستقبل والمرح والسعادة والهناء الذاتي (بالحاضر) ويهدف على المستوى الفردي إلى تنمية الحب والتسامح والروحانية، والحساسية والمهارة الشخصية، وعلى المستوى الجماعي يهدف إلى تنمية تحمل المسؤولية، والأخلاق، والاعتدال، والإيثار، والقدرة على الاحتمال". (Seligman, 2000).

وعليه يعتبر (التسامح Forgiveness) متغير من المتغيرات التي يهتم الباحثين في علم النفس الايجابي له الأهمية لدرجة يمكن معها اعتباره أكسير الحياة وسرا من أسرارها حتى تتمكن من مواصلة الحياة بشكل أفضل وتأدية أدوارها بإتقان، خاصة في هذه الأيام التي يسودها التوتر والتعصب والقصور في العلاقات الاجتماعية، والسبب في ذلك يرجع إلى تدني قدرة الإنسان على التسامح مع الآخر، حيث يعيش ظروفًا حياتية معقدة بما فيها من متغيرات متلاحقة تشمل جميع جوانب الحياة، رغم أن الإنسان بمقدوره أن يتسامح لأنه بذلك يحاول أن يترك مشاعر الماضي ولا يدعها تؤثر عليه، بالإضافة إلى أن الغضب يؤثر على الإنسان بالسلب يهدر طاقاته فيما لا يفيد، في الوقت الذي يستطيع أن يستفيد من هذه الطاقة في البناء المجتمعي (جيرالد ج، ٢٠٠٧).

كما أن التسامح مع الغير يؤثر على حياة الإنسان ويشعره بالسعادة والحب، مما يؤدي إلى الانسجام الداخلي بدلا من مشاعر الاستياء أو الرفض، وكما يؤكد عالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان (Martin Seligman) أن الأشخاص السعداء هم الذين يتميزون بثقافة التسامح، وأيضاً بالعطاء للآخر، وذلك من خلال المشاركة والالتحام بهم ، أما الذين يعيشون من أجل أنفسهم فقط ولا يفكرون فيمن حولهم فهم الأقل تسامحا، وبالتالي أقل سعادة وكذلك أقل هناء ذاتي/ شخصي Subjective Well-Being، كما يوضح أيضا أن سعادة عطائك للآخرين ليست مرتبطة برد فعلهم، فقد لا يعترفون بالجميل أو يبادلون الحب بالحب إلا أن هذا يجب ألا يؤثر عليك، فالتسامح هو المستفيد أكثر من الذي يسامحه، فالتسامح يساعد على شفاء النفس من المشاعر السيئة وعدم تذكر المواقف المؤلمة، كما يساعد على الحب البناء ويمنحنا طاقة وقوة لتحقيق الأهداف والطموحات بل والقدرة على مواجهة الحياة بكل صعوباتها.

والسؤال الذي يطرح نفسه بإلحاح، هل فقدنا القدرة على التسامح Forgiveness ؟ إذ يرى بعض الأشخاص عندما يلحقه الأذى من أحد أول ما يفكر فيه هو كيف ينتقم من الشخص الذي صدر منه الأذى بخلاف من ألهمه الله الحس الإيماني، حيث يلجأ بدلاً من ذلك إلى تحكيم العقل ومن ثم العفو والصفح والتسامح تمشياً مع التوجيه الرباني أنفأً. ولكننا اليوم أصبحنا بعيدين عن هذه القيمة الإنسانية العظيمة، فالعالم بأسره اليوم يعاني من تصاعد حدة عدم التسامح والصراعات، فمقدرة الفرد على التسامح أصبحت مؤشراً دالاً على الشخصية السوية للفرد، الذي هو جزء لا يتجزأ من شخصية المجتمع برمته.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

منذ عشرين عاماً بدأ العلماء اهتماماً خاصاً بما يسمى علم النفس الإيجابي ويتركز فيه البحث العلمي على الأشياء التي تجلب السعادة للإنسان، إذ أن من أهدافه المساعدة على الشفاء من الأمراض بطرق غير تقليدية، أي من خلال الشعور بمزيد من السعادة والفرح، وبالتالي رفع النظام المناعي للجسم للتمكن من مقاومة مختلف الأمراض وبشكل خاص السرطان وأمراض القلب.

وتؤكد الدراسات العلمية (Tom Jacobs، 2010) أن المشاعر الإيجابية تعزز مناعة الجسم ضد الأمراض وترفع من مقاومته ضد مختلف أشكال المرض. والقلب هو أكثر الأجزاء تضرراً من الانفعالات السلبية مثل الحقد وعدم التسامح والبخل والطمع والكراهية، وتعتبر ممارسة الأفعال الحسنة مثل تقديم المال للفقراء أو مساعدة المحتاجين أو مغفرة أخطائهم، فإن القلب هو أكثر عضو سيستفيد من هذه الأفعال الحسنة، حيث يتحسن تدفق الدم ويستقر عمل القلب ويتحسن أداء جميع أجهزة الجسم. وقد وجد أن الخلايا المناعية المسماة CMI – Cell-Mediated Immunity تزيد عندما يمارس الإنسان التفاؤل مما يعني زيادة نشاط النظام المناعي للجسم، تقول البروفسور Suzanne Segerstrom الباحثة في جامعة Kentucky إن المشاعر السلبية تنعكس بشكل خطير على الجهاز المناعي، أما التفكير الإيجابي مثل التفاؤل والمحبة والرحمة والعطف والتسامح وحب الخير للآخرين وإيثار الآخرين بل مجرد الابتسامة تعطي نفس الأثر. كل ذلك يساهم في منح الإنسان صحة أفضل وبخاصة القلب والدماغ.

كما أن دراسة (Sephton & Segerstrom 2010m) تؤكد أن ممارسة أي رد فعل إيجابي مهما كان طفيفاً يؤدي إلى تحسن أداء النظام المناعي للجسم، حتى ولو بكلمة طيبة أو تصرف بسيط تجاه الآخرين ، يسبب السعادة لهم. وينصح الخبراء بضرورة التسامح والعفو عن الآخرين ومغفرة أخطائهم لأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان، فالحقد وحب الانتقام يقود لإجهاد على

القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالتهابات مختلفة. وفي حالات أخرى يسبب التجاعيد والشيخوخة المبكرة. وللتخفيف من الآلام المزمنة ينصح الباحثون بممارسة التسامح وأن تدرب نفسك على العفو عن الآخرين (Lawler, 2005). فالسعادة وإدراك الهناء الذاتي يساعد على تقوية الجهاز المناعي للإنسان، ويقول ديفيد هاميلتون David Hamilton بمجرد أن تقدم شيئاً للآخرين فإن دماغك يبدأ بإفراز الهرمونات (Dopamine، Charity، giving and good karma). إنه هرمون Dopamine الذي يجعلك تشعر بالسعادة وهذا الهرمون يفرزه الجسم ويشعرك بأنك تقوم بالشيء الصحيح (Tom Jacobs، 2010).

وطبقاً لـ لورين توسان Loren Toussaint إن العفو عن الآخرين يترك أثراً إيجابياً على الدماغ حيث يحو الذكريات السيئة ويخمد مراكز الانتقام ويريح خلايا الدماغ وينشط عملها، وتقول الأبحاث: إنك عندما تعفو عن إنسان كأنما تقدم له مكافأة مالية، كذلك فإن العفو عن الآخرين يخفض ضغط الدم ويخفف إجهاد القلب ويقلل من إفراز هرمون الإجهاد (Cortisol) ويطيل العمر، كما يصف البرفسور Loren Toussaint حيث أخضع ١٥٠٠ شخص لدراسة طلب منهم أن يغفروا لآخرين وأن يعتقدوا بأن الله سيغفر لهم، وكانت النتائج مذهلة حيث تحسنت صحتهم النفسية والجسدية بشكل كبير! حتى إن العلماء بدءوا يبتكرون طرقاً وأساليب لتعليم الناس فن العفو عن الآخرين لما وجدوا من فوائد عظيمة. (Webb، Toussaint، 2005).

ولقد توصلت دراسة لوير وبرفيري (Lawler & Piferi، 2006) إلى أن الأفراد الأعلى تسامحاً أقل اكتئاباً وقلقاً وأكثر تديناً وإحساساً بالسعادة والهناء الذاتي/الشخصي والصحة النفسية. فطبقاً لـ (سمر وعواد، ٢٠٠٤) فإن انفعال الغضب يصاحبه أحياناً استخدام القوة والعدوان مما يؤدي إلى تجنب الشخص والنفور منه، وهي جميعها مكونات عكسية لمفهوم العفو، الذي يتضمن تغييرات معرفية وجدانية وسلوكية إيجابية نحو المسيء، التي تؤدي إلى تناقص الانفعالات السلبية وتناقص التجنب والدافعية للانتقام والعدوان، وهذا يتفق مع نتائج دراسة سيكول (Scully، 2009) ودراسة براون (Brown، 2004)، حيث توصلنا إلى وجود علاقة سلبية بين التسامح والرغبة في الانتقام والذي يعتبر من نتائج انفعال الغضب. لذلك فإننا اليوم وأكثر من أي وقت مضى، بحاجة ماسة إلى التحلي بالتسامح باعتباره أحد القيم الإنسانية العظيمة التي توشك أن تكون من المفاهيم التي نسيها الإنسان وهو يخوض في معترك هذه الحياة، ومن ثم فإن من تبعاتها غيبة كثير من الفوائد النفسية والجسمية والعقلية، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة.

وانطلاقاً مما سبق ونظراً لعمل الباحث بالمراكز الصحية بمنطقة حائل هدف إلى تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي :

"ما طبيعة العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي ، وكذلك معرفة مقدار تلك العلاقة لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟".

ويتفرع من التساؤل العام السابق ذكره الأسئلة الفرعية الآتية:

١- هل توجد علاقة بين التسامح والهناء الانفعالي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟

٢- هل توجد علاقة بين التسامح والهناء الاجتماعي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟

٣- هل توجد علاقة بين التسامح والهناء النفسي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟

٤- هل توجد علاقة بين التسامح والهناء الذاتي / الشخصي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟

٥- هل توجد فروق في التسامح والهناء الشخصي طبقاً للسن ودرجة التعلم لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل؟

أهداف الدراسة :

١ - التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الانفعالي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٢ - التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الاجتماعي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٣ - التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء النفسي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٤ - التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٥ - تحديد الفروق في التسامح والهناء الذاتي طبقاً للمرحلة العمرية لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من ناحيتين، إحداهما نظرية والأخرى تطبيقية، أما الناحية النظرية فتستهدف الدراسة كشف طبيعة العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي/ الشخصي طبقاً لنموذج (Corey Keyes 2005) ، والذي يشير إلى أن الهناء الذاتي من خلال أبعاده الثلاثة (الانفعالية/ الاجتماعية / النفسية) ، هو مؤشر إلى الصحة العقلية الايجابية (Positive Mental Health) للفرد.

أما الناحية التطبيقية، فتحاول الدراسة:

١- ترجمة وتقنين مقياسان إحداهما (للتسامح) ، والآخر (للهناء الذاتي) كمؤشر للصحة العقلية الايجابية كما سيرد لاحقاً وذلك لتجهيزه في البيئة السعودية ولهذه العينة من البالغين (الذكور - والاناث).

٢- تهدف درجة العلاقة بين المتغيرين ذكرهما لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

وبوجه عام تستهدف الدراسة تحقيق ما يأتي:

١- التعرف على درجة التسامح بأبعاده المختلفة لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٢- التعرف على درجة الهناء الذاتي/ الشخصي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

٣- معرفة اتجاه العلاقة بين التسامح بأبعاده المختلفة والهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

باختصار تتبع أهمية الدراسة، من واقع مستهدفاتها (النظرية والتطبيقية) بُغية معرفة كل من التسامح بأبعاده المختلفة والهناء الذاتي/ الشخصي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل، ومعرفة مقدار العلاقة بين التسامح بأبعاده المختلفة والهناء الذاتي كحالة وسمة لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.

مفاهيم الدراسة:

١- التسامح (Forgiveness - Tolerance):

قام موليه (Mullet) بتعريف مفهوم التسامح (Forgiveness) على أنه: مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الايجابية داخل الفرد نحو المسيء والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية، وتناقض التجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة. (السيد وشراب ، ٢٠٠٨ : ١٣٦-١٣٧). ويتكون مفهوم التسامح من ثلاثة أبعاد، هي:

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

٢- الحساسية للظروف: ويعني أن الفرد قد يسامح عن أساء إليه أو لا يسامح وفقاً لمجموعة من الظروف المختلفة: كحجم الإساءة، ومدى الضرر النفسي أو المادي الناجم عنها، وهل هذا الضرر يمن أن تزول آثاره، أم أنه سيترك ندوباً لا تمحي، فضلاً عن مدى علاقته بالمسيء، واعتذار المسيء أو عدم اعتذاره، والضغط المختلفة التي تمارس على الفرد من الأهل والأصدقاء وغيرهم لكي يعفو أو لا يعفو.

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

أما التعريف الإجرائي "للتسامح" فيعني العفو عند المقدرة وعدم رد الإساءة بالإساءة والترفع عن الصغائر والسمو بالنفس البشرية إلى مرتبة أخلاقية عالية ؛ ويتحدد هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المراجع للمراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل من خلال إجابته لمقياس التسامح من إعداد "هيرتلند" والذي قام بترجمته وتقنيته (مرعي سلامه يونس).

الهناء الذاتي / الشخصي (Subjective Well-Being):

يعرف "ادوارد دينر" بأن الهناء الشخصي/الذاتي: على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد اتجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي.

يعد الهناء الذاتي /الشخصي أعم وأشمل لأنه يتضمن الرضا عن الحياة ويتضمن أيضاً غياب المشاعر السلبية وحضور المشاعر الإيجابية والآن شاع استخدام مفاهيم الهناء النفسي والهناء الاجتماعي والهناء الانفعالي

أحياناً ما يستخدم الباحثون مفاهيم مثل السعادة، والهناء الذاتي أو الرفاهة النفسية وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم الرضا عن الحياة أو نوعية الحياة دون تحديد الفارق بين هذه المفاهيم ، وقد تناول البعض مفهوم الهناء الذاتي (Diener, 1985 , 2008 ، Salama- Younes et al ، سلامة يونس و دولفاف ٢٠١٢ ، النابغة فتحي، ٢٠٠٥)

وهذا يعكس أن الهناء Well-Being مؤشر عام لصحة الفرد النفسية الاجتماعية والانفعالية وهي أيضاً - من وجهة نظر تلك الدراسات - الهدف العام للحياة ، وهو أن تحقق مستوى عال من الهناء وإن كان صعب المنال، بالإضافة إلى أننا يجب أن نضع في الاعتبار مجموعة من العوامل التي تحدد درجة الهناء الشخصي للفرد منها: التوازن في الحالة الوجدانية العامة والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام مبهمات ومنغصاتها، ونوعية الحياة التي يحياها الفرد والعلاقات الاجتماعية، وسمات الشخصية وحديثاً وضعت بعض المتغيرات ذات الصلة بالسلوك الاجتماعي والتي تحدد أفعالنا، وتصرفاتنا إلى حد كبير. من خلال نظرية (Keyes (2007 فإن هذه المؤشرات الثلاثة تدل على مستوى الصحة العقلية الإيجابية (القطب الموجب-MHC SF) ويتكون مفهوم الهناء الذاتي / الشخصي لـ Keyes من الأبعاد الثلاثة الآتية:

- الهناء الانفعالي Emotional Well being.

- الهناء الاجتماعي Social Well being.

- والهناء النفسي psychological Well being .
أما التعريف الإجرائي "للهناء الشخصي / الذاتي" فيتضمن الرضا عن الحياة وغياب المشاعر السلبية وحضور المشاعر الايجابية ويتحدد هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المراجع للمراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل من خلال إجابته لمقياس "الهناء الذاتي" الذي أعده Corey Keyes وقام بترجمته وتقنيته في البيئة السعودية (مرعي سلامة ، ٢٠٠٩).

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بموضوعها الذي يتمثل في استكشاف طبيعة العلاقة بين كل من التسامح والهناء الذاتي لدى عينة من مرتادي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل، وعلى ما سبق يمكننا تحديد حدود ومجالات الدراسة على النحو التالي:

- الحدود المكانية : المراكز الصحية التابعة لمدينة حائل.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من مرتادي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل.
- الحدود الزمنية: تم تحديده خلال الفصل الدراسي الثاني من العام (١٤٣٣هـ/ ١٤٣٤هـ) والفصل الدراسي الأول (١٤٣٤/١٤٣٥هـ) بعد الانتهاء من الإطار النظري للدراسة.

الدراسات السابقة:

سيتم عرض الدراسات والبحوث السابقة في محورين ، على النحو التالي:

١ - دراسات تناولت التسامح:

دراسة تسانك (Tsang 1998) ، "التسامح والمصالحة: دراسة تحليلية طويلة"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر المصالحة والتسامح في عمليات التغيير التي تجري في العلاقات المتضررة، بسبب التجاوزات والانتهاكات السلوكية. وأتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأعدت استبانة تعالج من خلالها ثلاثة أبعاد وهي (فرضيات السببية، والعلاقة بين المصالحة والتسامح، والرضا عن النفس)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١) من طلاب جامعة بيلور Baylor في تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: وجود علاقة قوية جداً بين التسامح والمصالحة، فيما بين المفحوصين وأنفسهم من جانب، وبينهم وبين الآخرين من جانب آخر. وتأكيد الرأي القائل بالعلاقة السببية ، فيما بين الصفح أو التسامح والمصالحة.

دراسة بيرى (Berry 2002) ، "التسامح بين القيم"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على موقع قيمة التسامح بين القيم، وكشف الفروق الفردية بين الأشخاص في درجة الالتزام بالقيم الأخلاقية، وفق تصنيف هذه الدراسة للقيم، حيث صنفها

باعتبارها ميزات، إلى صنفين واسعين، مزايا أساسها الدفء: (عاطفة، شفقة، كرم) وغيرها من القيم التي تساهم في التعاون والروابط العاطفية الدافئة، ومزايا أساسها الوعي: (ضبط النفس، الصبر، العدالة) وغيرها من القيم التي تمنع السلوك الأناني وغير الاجتماعي. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما اعتمدت على بيانات ثلاث دراسات، اهتمت بالاختلافات والفروق الفردية بين المفحوصين في تفضيل ممارسة أي المزايا الأخلاقية، وكانت الأولي تفضيلات تجمع بين الصنفين من المزايا، أساسها الدفء وأساسها الوعي في حين كانت الثانية تفضيلات قوية للمزايا التي أساسها الدفء (عاطفة، اللطف، الكرم، الشفقة، وغيرها)، أما الثالثة: فكانت تفضيلات لمزاولة التسامح، بمرور الوقت وعبر حالات تسامح ترتيبي. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: تقدم حالات التسامح القائمة على الإيجابية والتي أساسها الدفء على تلك الحالات التي تقوم على أسس تحريرية، كضبط النفس، والاعتدال السلبي، والعدل بمعزل عن المشاعر. وأن قيمة التسامح القائمة على أسس العاطفة والكرم والشفقة والدفء لها آثار أبلغ وأعمق وأكثر إيجابية في العلاقات الإنسانية من التسامح القائم على الصبر وضبط، والنفس والعدل.

دراسة ماكاسكل (Macaskill, 2003)، "استكشاف الفروق بين الجنسين في التسامح والصفح"، هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الاختلافات الظرفية في التسامح والصفح بين الجنسين، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبانة اشتملت على فقرات تعالج ثلاثة أبعاد (الصفح والمسامحة، والسعي للانتقام، وعوامل شخصية)، كما استخدمت المقابلات الافتراضية القصيرة للإجابة عليها من قبل أفراد العينة، بالإضافة إلى التجارب الموقفية، حيث يطلب إلى المشاركين أن يتفاعلوا تفاعلاً حقيقياً، من خلال وضعهم في مواقف تتطلب صفحاً وتسامحاً. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) طالباً وطالبة من إحدى جامعات المملكة المتحدة (١٠٦) من الذكور، (١٠٨) من الإناث. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها:- أنه رغم تساوي الجنسين في درجة الوجد والألم، إلا أن النساء كانت أكثر مسامحة من الرجال، وجود فروق بين الجنسين، فيما يتعلق بالعوامل الشخصية، وأنواع النزوات العدوانية المتصلة بالحدث، ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الجنسين في السعي للانتقام.

دراسة ماسيلكو (Maselko, 2003)، "التسامح أساس الصحة النفسية، نتائج المسح الاجتماعي في لندن"، هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين التسامح والصحة النفسية. واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، والمسح الاجتماعي، واستخدمت المقابلة والاستبانة كأدوات للدراسة، في حين استخدمت في معالجتها الإحصائية للبيانات، تحليلات إحصائية باستخدام النموزجة متعددة الأبعاد (السن،

الجنس، العرق، الحالة الاجتماعية الزوجية، التدخين، المعتقدات الدينية). وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤٥) شخص، مثلت النساء فيها ما نسبته (٥٥%)، وتراوحت أعمار أفراد العينة ما بين (١٨ - ٨٩ سنة). وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: وجود علاقة ارتباطية هامة بين القدرة على الصفح والتسامح وكل من درجة المعاناة النفسية، والسعادة الشخصية، والسعادة الأسرية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التسامح والصفح، هم السعداء جداً، بالمقارنة مع من دونهم، وأن الدراسات من هذا القبيل، تساعد كثيراً في التنبؤ بحالات الصحة النفسية، بشكل حاسم.

دراسة وليامز (Williams, 2003)، "التسامح والصحة، والنتائج المستخلصة من دراسة وطنية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية"، هدفت هذه الدراسة إلى تقديم لمحة عامة عن النتائج المستمدة من مسح وطني، أجري لدراسة التسامح في الولايات المتحدة، وقياس مستويات الغفران والتسامح لدي الأمريكيين، كذلك إلى كشف العلاقة بين الأبعاد المتعددة للصفح عن الذات والصفح عن الآخرين، والصحة البدنية والنفسية. وأفادت تحليلات النتائج، مؤشرات الصحة البدنية والنفسية إلى ما يلي: وجود علاقة وثيقة بين التسامح والغفران من جهة، والصحة العامة مستقلة عن بعض العوامل المستقلة للصحة، عوامل بيئية أو عضوية أو فسيولوجية. ووجود علاقة طردية إيجابية بين التسامح والغفران من جانب والصحة النفسية وتحمل الذات وتقبلها من جانب آخر.

دراسة مكسولوغ (Mccullogh, 2003) "التسامح هو التغيير"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة عملية التسامح نفسها وآثارها الاجتماعية والمعرفية، والتعرف على محدداتها، والكشف عن العلاقة فيما بين الحالة الفسيولوجية والرفاهية النفسية بالتسامح. وأتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأستخدم الاستبانة، كأداة للدراسة، وقد اشتملت على ثلاث محاور (التعاطف، التأمل، المصالحة). وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: أن التسامح هو التغيير الإيجابي في الحالة النفسية، وهو ما يستتبع بالضرورة تغيير إيجابياً في العلاقات الإنسانية الاجتماعية. وأن التسامح يحيل الشعور بالمرارة والألم إلى شعور بالراحة والطمأنينة ويمكن من إجراء تعديلات في الأفكار والميول السلوكية، بشكل عام. وكذلك فإن عملية التسامح هي في الأساس، عملية تفكير إيجابي، وطريقة تفكير سوية، واقعية، متفتحة، ومتأمله، وهي بالتالي عملية تربط إلى حد كبير بالوعي والأخلاق والسمو النفسي. ووجود علاقة ارتباط إيجابية وطردية، بين التسامح وكل من الحالة الفسيولوجية والرفاه النفسي.

دراسة لوسكن (Luskin, 2004)، "تقييم مشروع ستانفورد التطبيقي للتسامح" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى نجاح مشروع ستانفورد التطبيقي للتسامح،

وكان المشروع يتضمن دراسات عملية ودورات تدريبية على التسامح والغفران، وكذلك الوقوف على أثر هذا المشروع على حالة المتدربين وعلاقاتهم المتبادلة.

الدراسة الأولى: في مشروع ستانفورد للتسامح، طبقت على (٢٥٩) من البالغين، في منطقة خليج سان فرانسيسكو، وبلغ متوسط أعمار أفراد العينة (٤١) سنة، وأستمر البحث والتقييم والمتابعة لمدة أربعة أشهر ونصف، بعد ستة أسابيع من دورة تدريبية، وكان مدة اللقاء الواحد (٩٠) دقيقة، وأنصب البحث على قياس آثار التسامح والغفران على العلاقات الإنسانية والاجتماعية لدى المتدربين. وقد أفضت نتائج التقييم والمتابعة إلى ما يلي: انخفاض في المشاعر السلبية بنسبة (٧٠%)، وانخفاض معدل الغضب بنسبة (١٣%)، وتخفيض ما نسبته (٢٧%) في أعراض الإجهاد البدني (عودة الوجع، الدوخة، الأرق، الصداع، إفساد المعدة، ... الخ). كما تحققت زيادة قدرها (٣٤%) في تسامح الأشخاص ممن نالهم الأذى، وارتفعت نسبة الاستعداد للتسامح والمغفرة، في حالات افتراضية إلى (١٠٥%).

الدراسة الثانية: في مشروع ستانفورد للتسامح، طبقت على أشخاص من إيرلندا الشمالية، ثم استقدمهم إلى ستانفورد، وكانت العينة تتكون من خمس نساء اثنتان من الكاثوليك، وثلاث من البروتستانت، وهؤلاء النسوة كانت أربع منهن قد فقدن أحد أفراد الأسرة في عملية قتل، وتم إخضاع هؤلاء النسوة إلى برنامج علاجي لمدة أسبوعين، يتعلمن فيه كيفية التسامح والمغفرة. وكانت نتائج التقييم والمتابعة الذي أستمر لمدة ستة أشهر، على الوجه التالي: حدوث انخفاض في الشعور بالأذى والمرارة، بنسبة (٦٠%)، وانخفاضاً بالشعور بالغضب بنسبة (٢٥%)، وما نسبته (٤٢%) انخفاضاً في الاكتئاب، و(٥٠%) انخفاضاً في أعراض الإجهاد، وحدثت زيادة في التفاؤل نسبتها (٢٨%)، و(٤٠%) زيادة في مسامحة الأشخاص الذين تسببوا لهم بالأذى والألم.

الدراسة الثالثة: في مشروع ستانفورد للتسامح، طبقت على (١٧) شخصاً من الرجال والنساء من إيرلندا الشمالية، (٩) كاثوليك، و(٨) بروتستانت، وكان قد قتل أحد أفراد الأسرة، لكل رجل وامرأة منهم، وتم إخضاعهم لنفس التدريب، ولمدة أسبوع. وجاءت النتائج على النحو التالي: انخفاض في الشعور بالأذى والألم بنسبته (٣٧%)، وحدث انخفاض بنسبة (٣٥%) في أعراض الإجهاد الجسدي، بينما حدثت زيادة في الحيوية الجسدية وفي الطاقة والشهية وأنماط النوم، بنسبة (١٢%).

الدراسة الرابعة: في مشروع ستانفورد للتسامح، وكان التقييم فيها قد أنصب على دراسة أثر التدريب على التسامح والصفح لدى العاملين على الخدمات المالية والمستشارين، وكانت العينة قد تكونت من مستشاري ونواب للرئيس لثلاث عشرة شركة أمريكية، وقد أعطيت لمدة يوم واحد في، في مجال الحالات العاطفية، مع

التركيز على التسامح والصفح، وقد تابع كل مستشار ونائب رئيس، أربعة باحثين ولمدة تزيد على السنة. وقد أسفرت النتائج عما يلي: انخفاض أعراض الإجهاد، بنسبة (٢٥%) وحدوث زيادة في إيجابية العاطفة بنسبة (٢٠%)، وزيادة قدرها (١٨,٣%) في إجمالي المبيعات، قياساً بالشركات الأخرى في السوق، وزيادة نسبتها (١٥,٤%) في المبيعات الإجمالية، خلال العام، للشركات عينها.

دراسة نيتو وموليه (Neto , Mullet , 2004) بهدف التعرف على العلاقة بين التسامح وأبعاد الشخصية (تقدير الذات، الخجل، الوحدة، الشعور بالحرج، الاستقلال عن الآخرين والاعتماد على الآخرين)، أما عينة الدراسة فكانت مكونة من (١٩٢) طالب من طلاب الجامعة. واستخدمت الدراسة مقياس (تقدير الذات، ومقاييس التسامح، ومقياس الخجل، ومقياس الشعور بالإحراج، ومقياس الاعتماد والاستقلال عن الآخرين، ومقياس الوحدة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يكونوا أكثر شعوراً بالإحراج يكونون أكثر حساسية للظروف التي تحصل فيها الإساءة، في حين لم تكن هناك علاقة دالة بين تقدير الذات وأبعاد التسامح الثلاثة (استمرارية الغضب، الرغبة في التسامح، الحساسية للظروف)، ومن النتائج أيضاً التي تم التوصل إليها أن الأفراد الذين أظهروا استقلالية أكثر عن الآخرين كانوا أقل رغبة في التسامح، أما الأفراد الأكثر ارتباطاً بالآخرين كانوا أكثر ميلاً للعفو، والأفراد الذين كانوا أكثر خجلاً كانوا أكثر حساسية للظروف المحيطة للإساءة الموجهة إليهم.

دراسة (Lawler, 2005)، "آثار التسامح على الصحة، استكشاف مسارات"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التسامح والصفح على الصحة البدنية والمعنوية (دقات القلب والأوعية الدموية، وضغط الدم) والحالة الفسيولوجية عامة، وكذلك (القلق والاكتئاب والغضب). وأتبعته الباحثة المنهج التجريبي، علاج إكلينيكي ونفسي، واستخدمت المقابلة الشخصي، واستبانة تضمنت نماذج نظرية لأربعة مسارات وتعالج أربعة أبعاد (الكفاءة الشخصية في إدارة الصراع، والروحانية، والرفاهة النفسية، والقدرة على الامتصاص وسعة الصدر). وتكونت عينة الدراسة من (٨١) فرد من كبار السن. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: أن الصفح والتسامح يزيد من حجم الطاقة التنبئية المقترحة لمواجهة الصراع وإدارته. أن هناك علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التسامح والصفح واستقرار الحالة الصحية وحالة القلب والأوعية الدموية. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصفح والتسامح ومؤشرات الرفاهة النفسية (نوعية وعدد ساعات النوم، والراحة النفسية، وارتفاع الروحانية)، وبين الصفح والتسامح ومجموعة كبيرة ومتنوعة من التدابير الصحية. وأن الكفاءة الشخصية والثقة بالنفس والقيم الروحية، عوامل مؤثرة في الحد من سلبية الآثار الناجمة عن الأذى، وترفع معدلات السماحة في سلوك الأفراد.

دراسة تانجيني (Tangney, 2005)، "مسامحة النفس: القضايا المفاهيمية والنتائج التجريبية"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على النتائج النفسية والاجتماعية لمسامحة الذات، والعلاقة بين التسامح مع الذات والقدرة على التسامح مع الآخرين، كما هدفت إلى تقديم مقترحات بتضمين مناهج التعليم، مواد تعليمية وتدريبية، خاصة بالتسامح مع الذات. وأتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأعد استبانة متعددة الأبعاد تقيّم النزعة إلى (أ) مسامحة الآخرين (ب) طلب المغفرة والمسامحة من الآخرين، (ج) مسامحة النفس، مع التركيز على البعد الثالث، مسامحة النفس، وتكونت عينة الدراسة من طلاب جامعيين في دراستين مستقلتين، وأصدقاء وآباء المشاركين في الدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: ميل الأشخاص المحترمين عموماً للتسامح مع الآخرين، مع امتلاكهم لقدرة متطورة، بشكل جيد على ضبط النفس. أن الأشخاص سريعبي التسامح والغفران مع أنفسهم، قساة في ردود أفعالهم على تجاوزات الآخرين، ويسببون الضيق لمن حولهم في حين هم غير منزعجين، ويتصرفون بشكل سيئ، ولكنهم لا يبدون سيئين.

دراسة (Jeni L. Burnette, 2007) "التعلق وسمة التسامح: الدور الوسيط لمظاهر الغضب"، بدمج نظريات التعلق والتسامح، فقد توقعنا بأن توافر التعلق يقلل من مظاهر الغضب ويعزز سمة التسامح. ولتأكيد هذا الاستنتاج، فقد أجريت دراسة على عدد (٢١٣)، فقد أجرى المشاركون اختبارات للكشف عن مقياس العلاقات الوثيقة، وكذلك مقياس الكشف عن مظاهر التسامح لديهم. وجاءت النتيجة بوجود مشاعر قوية من التسامح للأشخاص ممن لديهم ارتباط وتعلق عالي. بينما لم يظهر الآخرون ممن افتقدوا لمظاهر التعلق أي من سمات التسامح. وفي دراسة أخرى على عدد (٢١٨)، حيث ألحقنا بها جدول متضمن لإظهار مشاعر الإسراف والغضب. وجاءت هذه الدراسة في نتائجها، حيث ربطت بين العلاقة ما بين التعلق ومظاهر الإسراف والتبديد مقابل العطاء، وأكدت على الدور الوسيط لمظاهر الغضب في علاقاته بسمة التسامح.

دراسة (Krause, 2009) "العوامل المساهمة في التسامح الشخصي: العلاقة بين المغفرة والصحة" فعادة ما يعرف التسامح في الأدب بكونه يتألف من عمليتين اثنتين. تشمل العملية الأولى إطلاق المشاعر السلبية أو الاستياء للشخص المخطئ، والعملية الأخرى تشتمل على إظهار أو زيادة المشاعر أو السلوك الإيجابي تجاه الشخص المخطئ. وقد تجلّى الغفران في الأدب باتصاله بإيجابية نتائج الصحة البدنية والنفسية. هذه الدراسة تستخدم قدرًا من المعاناة النفسية لاختبار مزيد من الارتباط بين المغفرة والصحة من خلال عينة المجتمع، والكشف عن العلاقة السلبية بين مراحل ومستويات الضغط النفسي والدولة وخلق التسامح. وقد افترضت مجموعة متنوعة من

العوامل التي تؤثر على التسامح، كالنظر على العلاقة بين الضحية والشخص المذنب، ومدى شدة الجرم المرتكب ، ووجود آلية الاعتذار، وتواتر ارتكاب الجريمة، وتأمل الآثار المترتبة على ارتكاب هذا الجرم. أما نتائج الدراسة فتميل لدعم اعتبار المتغيرات المختلفة للجرم المرتكب عند طلب الغفران ممن ارتكب في حقهم هذا الجرم. كما يمكن تعزيز هذه الدراسة بالكشف عن العوامل الأخرى الفردية والاجتماعية وكذلك الروحية والتي بالتأكيد ستتنبأ بالعلاقة ما بين حالة الفرد وخلق التسامح لديه.

دراسة (الدوسري ، ٢٠١٢) "العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، مستهدفة معرفة كل من العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى ، ومعرفة مقدار واتجاه العلاقة بين العفو بأبعاده المختلفة وانفعال الغضب كحالة وسمة لدى طالبات جامعة أم القرى. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق مقياس العفو من إعداد موليه (Mullet, 2007) وترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس الغضب كحالة وكسمة لسبيلبرجر ولندن ، على عينة عشوائية بلغت (٤٧٦) طالبه من طالبات جامعة أم القرى فرع الزاهر، وللإجابة على تساؤلي الدراسة والتحقيق من فرضياتها استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت الباحثة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لتساؤلي وفرضيات البحث، وشملت تلك الأساليب على: الأساليب الإحصائية الوصفية ومعامل ارتباط بيرسون. وجاءت نتائج الدراسة كالتالي: أن هناك انخفاضاً في درجة بعد استمرارية الشعور بالاستياء لدى عينة الدراسة، في حين ترتفع درجة بعد الحساسية للظروف، أما بالنسبة لدرجة بعد الرغبة في العفو لدى عينة الدراسة فهي درجة معتدلة. وإن هناك انخفاضاً في درجة الغضب كحالة وكسمة لي عينة الدراسة. ووجود علاقة ارتباطيه ايجابية منخفضة جداً ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وكسمة. وعدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين العفو (بعد الحساسية للظروف) وانفعال الغضب كحالة وكسمة. ووجود علاقة ارتباطيه سالبة منخفضة جداً ذات دلالة إحصائية بين العفو (بعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وكسمة. واستناداً إلى النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تم اقتراح بعض التوصيات، منها: ضرورة إقامة المحاضرات والندوات واللقاءات التي تتناول موضوعات تتعلق بمشكلة العفو وانفعال الغضب عند الطالبات وأساليب التعامل معها.

٢- دراسات تناولت الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

لقد تمت مناقشة موضوع السعادة بشكل عام وموضوع الهناء الشخصي بشكل خاص في دراسات عديدة سابقة وهذه المفاهيم التي انتمت حديثاً إلى علم النفس الإيجابي كانت موضوعاً للنقاش منذ الفلسفة اليونانية القديمة وتناولها علم النفس، وعلم

الاجتماع، وما زالت تدرس حتى الآن إلا أن البدايات المبكرة في هذا الموضوع كانت على يد علماء الاجتماع والمهتمين ببحوث نوعية الحياة، الذين توصلوا في دراساتهم المسحبة إلى تحديد: كيف تمثل العوامل الديموجرافية (مثل مستوى الدخل والزواج) دوراً فاعلاً في تحقيق درجة الهناء الشخصي للأفراد ، واتضح ذلك في دراسات برادبيرن (Bradburn، 1969) ، اندروس، ويتي Andrews & (Withey, 1976) ، وكامبل وآخرين. (Campbell , 1976) ومن بين تلك الدراسات أيضاً الآتي:

دراسة أوشي (Oishi S; 1999)، مستهدفة فحص إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من خلال قيم الفرد ومعرفة الفروق بين الجنسين في القيم والهناء النفسي وذلك على عينة من طلاب جامعة الينوي بأمريكا تتراوح أعمارهم ما بين ١٧ : ٢١ عاما استخدم معهم المقاييس الآتية مقياس الهناء الشخصي وهو عبارة عن مقاييس فرعية تضمنت مقياس الرضا عن الحياة لإدوارد دينير، ١٩٨٥، ومقياس الوجدان السلبي والوجدان الإيجابي ومقياس مجالات الرضا عن الحياة ويتضمن خمسة مجالات فرعية هي العلاقات الرومانسية، المادية، الدراسية، العائلية الاجتماعية، الأصدقاء. بالإضافة إلى مقياس أولويات القيم Values Priorities وهو مسح القيم Pair wise Comparison Value Survey ومقياس الرضا عن النشاط Satisfying Activity Scale ومقياس الرضا اليومي Daily Satisfaction Scale وأشارت النتائج إلى أن درجة التغيير داخل الفرد في درجة الرضا تتأثر بشكل قوي بدرجة النجاح في الأبعاد الخاصة بالرضا التي يعتنق الفرد قيمها، وأن القيم تسهم بشكل دال في التنبؤ بدرجة الهناء النفسي، وارتبطت ايجابيا بمجالات الرضا المختلفة.

دراسة كنج (Keng، K.2000) بهدف معرفة تأثير الميول المادية على القيم والرضا عن الحياة والتطلعات المستقبلية في سنغافورة على عينة من الطلاب بلغ عددهم (١٦٠٠) طالب تم تقسيمهم إلى مرتفعي الميول المادية ومنخفضي الميول المادية، طبقت عليهم قائمة كالي للقيم Kahle، s List of Values ، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين المجموعتين في القيم بينما وجدت فروق بينهما في مستوى الرضا عن الحياة في اتجاه منخفضي الميول المادية ووجدت علاقة إيجابية دالة بين القيم الشخصية والاجتماعية والرضا عن الحياة.

دراسة ساجاف، شوارتز (Sagiv LS & Schwartz، 2000)، بهدف فحص العلاقة بين القيم الأساسية والمكون المعرفي (الرضا عن الحياة) والمكون الوجداني (تزايد الوجدان السلبي، تناقص الوجدان الايجابي) للهناء الشخصي وذلك على عينة من الألمان، والإسرائيليين من طلاب الجامعة والراشدين عددهم (١٢٦١) طالبا، وباستخدام مسح شوارتز للقيم ومقاييس الهناء الشخصي المتمثلة في مقياس الرضا

عن الحياة لدينير، (١٩٨٩) ومقياس الوجدان الإيجابي والسلبي لواطسون وآخرون، ١٩٨٩ ومقياس الصحة العامة من قائمة ترير للشخصية Trier Personality Inventory، 1995، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين قيم الأمن والسلطة والإنجاز والطيبة والاهتمام بالعالم مع كل من الهناء الشخصي المعرفي والوجداني، وباستخدام تحليل الانحدار وجد أن هذه الارتباطات ذات إسهامات تنبؤية دالة بمكونات بالهناء الذاتي.

دراسة راسك (Rask K ، 2002)، بهدف فحص مستويات الهناء الشخصي للمراهقين وعلاقتها بالقيم وذلك على عينة من الطلاب الفنلنديين عددهم ٢٤٥ طالباً، وتتراوح أعمارهم بين ١٣ : ١٥ سنة وباستخدام مقاييس خاصة بالهناء وقائمة للقيم تم التوصل إلى أن الفتيات حصلن على درجات أعلى في الهناء الشخصي مقارنة بالذكور وعند مقارنة سن ١٣ سنة بسن ١٥ سنة وجد أن الأكبر سناً ذكورا وإناثا أعلى في مستوى المرض النفسي، وأشارت النتائج المستمدة من تحليل الانحدار إلى أن هناك مجموعة من القيم تنبئ بشكل دال إحصائياً بمستوي الهناء الشخصي لدي المراهقين وهذه القيم هي التوازن الشخصي والعلاقات الآمنة للأسرة ، الصداقة.

دراسة لهيفك (Hellevik، 2003) بهدف فحص العلاقة بين كل من القيم والوضع الاقتصادي بالسعادة لدي عينة من النرويجيين بلغ عددهم (٣٠٠٠) شخص من ١٥ سنة فما فوق، طبق عليهم مقياس ادوارد دينير للسعادة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين القيم وشعور الفرد بالسعادة.

دراسة (شليبي ، ديعم ، ٢٠٠٣) "عوامل الشخصية السبعة الكبرى والتوجهات الاجتماعية المنبئة بالهناء الذاتي" وقد أجريت الدراسات لبحث أي من العوامل الشخصية السبعة يمكن أن تنبأ بالهناء الذاتي كما درس بعدان جديان في الشخصية اقترحها الباحثان في دراسة سابقة (عبد الفتاح، شليبي، ديعم، ٢٠٠٢) وهما التوجه الاجتماعي الايجابي والسلبي. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٤٠) طالب من كليات الآداب والتربية ومتوسط أعمارهم ١٨,٩٧ سنة بانحراف معياري ٠,٩٦٥ وقد أستخدم مقياس (تلجن) للعوامل السبعة الكبرى بعد ترجمته والتحقق من ملائمة للثقافة المصرية، كما استخدم مقياس للتوجه الاجتماعي الايجابي والسلبي وهو من تأليف الباحثان، وقد أستخدم أيضاً مقياس للهناء الذاتي من أعداد الباحث الأول في دراسة سابقة (شليبي ، ٢٠٠١). أما عن نتائج الدراسة فقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة (العوامل السبعة للشخصية وعاملي التوجه الاجتماعي) على متغيرات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة والوجدان السار والوجدان غير السار) وأظهرت النتائج ما يلي: أن كل من المتغيرات التالية التوجه الايجابي والمحافظة والانبساط والتوجه السلبي (علاقة سلبية) والاتزان الانفعالي والالتزام لهم قدرة على التنبؤ بالرضا عن الحياة بنفس الترتيب السابق. وأهم المتغيرات المنبئة

بالوجدان السار هم التوجه الايجابي والانبساط والاتزان الانفعالي والمحافظة، وكانت متغيرات الانفعال السلبي (العصبية) والتوجه السلبي منبئات عن الوجدان غير السار. دراسة شيلدون وكرايجر (Krieger, Sheldon & L, S, M, 2004) عن تقييم التغيرات التي تحدث في مستوى الهناء الشخصي ومستوي الدافعية والقيم لدى طلاب القانون من جامعة فلوريديا بلغ عددهم (٢٣٥) وطلاب علم النفس من جامعة ميسوريا عددهم (٢٣٦) طالباً من الجنسين استجابوا لمقاييس الهناء الشخصي ومسح القيم والاتجاهات الأساسية The initial Attitudes and Values Survey ، أشارت النتائج إلى أن طلاب القانون حصلوا على درجات أعلى في مقاييس الهناء الشخصي عن طلاب علم النفس واختلف مستوى الهناء باختلاف المرحلة الدراسية حيث ظهرت مستويات أعلى للهناء الشخصي في المراحل الدراسية المتقدمة، وكذلك كانت القيم الإيجابية أكثر ظهوراً في المراحل الدراسية المتقدمة وخاصة القيم المتعلقة بالمهنة والأداء والرضا عن مجال العمل في مهنة القانون مستقبلاً. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب القانون وطلاب علم النفس في اتجاه طلاب القانون في الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والقيم بينما كانت القيم الاجتماعية وخاصة المتعلقة بالمظهر أكثر ظهوراً لدى طلاب علم النفس، وتُضح أيضاً من نتائج تحليل الانحدار أن القيم تنبئ بمستوي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد ٠,٢٣ ، ٠,٣٦ وهو دال عند مستوي دلالة ٠,٠٠١.

دراسة براون وكاسير (Kasser T, Brown & T, K, W, 2005)، مستهدفة معرفة دور القيم، وتوقد الذهن، وأسلوب الحياة في الشعور بالهناء الشخصي لدى عين من المراهقين عددهم ٢٠٦ مراهقا وعينة أخرى من الراشدين بلغ عددهم ٢٨٦ راشداً، طبق عليهم مقياس القيم ومقاييس الرضا عن الحياة والوجدان السلبي والإيجابي. لتقييم الهناء الشخصي ومقياس لتوقد الذهن والانتباه وأسلوب الحياة، أشارت النتائج إلى أن القيم الجوهرية الأساسية، وتوقد الذهن، والبساطة كأسلوب للحياة ارتبطت إيجابياً بالمستويات العالية من الهناء الشخصي لدى المراهقين والراشدين على حد سواء.

دراسة كارول (Carol D. Ryff, 2006)، "الرفاهية وضيق العيش النفسي: هل لديهم ترابط بيولوجي مميز أو معكوس؟"، فعلى نحو متزايد. أهتم الباحثون يكلاً الجوانب سواء السلبية أو الإيجابية للصحة النفسية. مثل استحضار الفروق لتوضيح ما إذا كان كلاً من الرفاهية وعدم الرفاهية النفسية تشمل نهايات متضادة لقطبين متواصلين، أو أنها تفسر كأبعاد منفصلة ومستقلة للصحة النفسية. ويمكن لعلم الأحياء حل هذا الاستشكال، فالثنائية القطبية تتوقع ارتباطات بيولوجية "معكوسة" (بمعنى أن

الرفاهية وعدم الرفاهية ترتبط بطريقة مشابهة مع المؤشرات الحيوية، ولكنها تظهر علامات ذات اتجاه معاكس) ، في حين أن الاستقلال يتوقع ارتباطات بيولوجية "مميزة" (بمعنى أن الرفاهية وعدم الرفاهية لديهم توقعات بيولوجية مختلفة). أما الإجراءات المنهجية للدراسة فشملت الجوانب المتعددة للرفاهية الفسيولوجية (المتعة، الكفاية الحياتية) ، وعدم الرفاهية (الاكتئاب، والغضب، والقلق) ، تم تقييمهم في عينة من النساء اللاتي يعانين الشيخوخة عددهم (١٣٥) ، متوسط العمر (٧٤) من خلال الكشف على عدد متنوع من الغدد الصماء العصبية لديهم (الغدد اللعابية، والادرينالين) ووظائف القلب والأوعية الدموية (الوزن، ومحيط الخصر، قياس ضغط الدم، ومعدل الكوليسترول (HDL) وقياس كل ذلك. وجاءت أبرز النتائج: بأن قياسات الرفاهية وعدم الرفاهية الفسيولوجية ارتبطت بشكل ملحوظ مع العديد من المؤشرات الحيوية، حيث وجد بأن سبع من نتائج المؤشرات الحيوية دعمت وأكدت الفرضية المميزة، بينما فقط عاملين هما من دعما الفرضية المعكوسة.

دراسة (النابعة، ٢٠٠٩)، "القيم كمنبئات للهناء الشخصي- الاجتماعي لدى عينه من طلاب الجامعة"، أن الهناء الذاتي أو الشخصي أعلى درجة وأعلى من معني السعادة التي يركض وراءها الكثيرون، لأنه يتضمن الرضا عن الحياة وحضور الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي، والهناء مؤشر عام لصحة الفرد النفسية والجسدية، ومن وجهة نظر الباحثين أن الهدف العام للحياة، هو أن تحقق مستوى عالياً من الهناء "وإن كان صعب المنال". ويرى بعض العلماء أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة، وأنه : تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل يشمل الجانبين المزاجي والمعرفي، وأشارت الدراسة إلى أن هناك عددا من العوامل التي تحقق الهناء الشخصي للأفراد، وتتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن أبعادها، كالرضا عن العمل، والزواج، والأهداف التي تحققت في الماضي، والحالة المعنوية والثقة بالنفس نحو المستقبل والحاضر، كما أن الهناء الشخصي يتحقق في وجود "الوجدان الإيجابي"، ويرجع بعض العلماء أن الهناء الشخصي لدى الفرد إلى عدة مصادر، في مقدمتها: الدخل، وعدد الأصدقاء، والتدين، والذكاء، ودرجة الإنجاز العلمي، كما إن التنشئة العاطفية للأشخاص، والتمسك بالقيم المجتمعية من أهم أسباب ثبات الهناء الشخصي عبر الزمن. وقد أكدت الدراسة أن بعض القيم تسهم في التنبؤ بالوجدان الإيجابي الذي يحقق الهناء الشخصي، وهي قيم الإنجاز، والتقاليد والإحسان، وتوجيه الذات، كما أن قيم السيطرة الذاتية والكفاءة الشخصية، والصداقة، والمشاركة المجتمعية، وهي قيم جوهرية داخلية تسهم بشكل كبير في التنبؤ بالهناء الشخصي، مقارنة بالقيم الخارجية المتعلقة بالشهرة، والنفوذ الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن القيم الشخصية "المعنوية" تسهم بشكل كبير في الهناء عموماً، في حين لم تظهر إسهاماً كبيراً للقيم "المادية".

دراسة (المرهون، ٢٠١١)، "تحقيق الأهداف الشخصية وبعض المتغيرات النفسية كمنبئات للهناء الشخصي"، مُستهدفة الكشف عن إمكانية التنبؤ بمؤشرات الهناء الشخصي، والفروق بين الجنسين في مستوى الهناء الشخصي، واستحداث مقاييس عربية جديدة، لأن كل المقاييس في هذا المجال معرّبة من بحوث أجنبية. وقد اشتملت الأطروحة على دراسة تنبؤية مقارنة لقياس مستوى الهناء الشخصي بمؤشره (السعادة والرضا عن الذات) على عينة عشوائية من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، يبلغ متوسط أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٤٧ سنة، وعددهم (٦٣٦٣)، وذلك مع استحداث مقياسين جديدين في هذا المجال. وخلصت الدراسة إلى أنه توجد علاقة وثيقة بين الهناء الشخصي والرضا عن الذات، وبين الهناء الشخصي والمتغيرات. وأوضحت أنه لا توجد فروق في حالة الهناء الشخصي بين الذكور والإناث، وأشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة.

دراسة (عبد الخالق، وعيد ، ٢٠١١)، "حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية"، وهدفت هذه الدراسة إلى بيان موقع مقياس حب الحياة بين مفهومي- الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة والدافعية، واشتملت عينة الدراسة على (٥١٦) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين ١٧ و ٣١ سنة، أجابوا عن استخبارات حب الحياة، والتفاؤل، وأوكسفورد للسعادة، ونمط السلوك، والدافع للإنجاز، ومقاييس تقدير ذاتي لكل من الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وحللت البيانات بطرق إحصائية عدة، هي: معاملات الارتباط، والتحليل العاملي، وتحليل دالة التمايز، وتشير نتائج هذه التحليلات جميعاً إلى انتماء مقياس حب الحياة إلى مجال الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي، وليس إلى مجال الدافعية، ومن ثم فإن مواصلة البحوث في مفهوم حب الحياة تؤدي ثمارها في إطار الحياة الطيبة.

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة:

وفقاً لأهداف الدراسة (التعرف على طبيعة العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي) ، وللإجابة على تساؤلاتها والتحقق من فرضياتها استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يهدف إلى التعرف على الحقائق عن طريق الظروف القائمة ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية محل الدراسة، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم الوصول إلى نتائج علمية.

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع مراجعي الوحدات الصحية بحائل من الجنسين (الذكور والإناث) .

حجم العينة: ٢٥٧ فرداً .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من الرجال والنساء من خلال معياران أساسيان هما السن ودرجة التعليم . فمن خلال السن كانت الأعمار تتراوح بين (١٨) إلى (٤٤) عام ودرجة التعليم هو انتهاء المرحلة الثانوية . وتكونت عينة الدراسة من ٣ عينات تم سحبهم بالطريقة العمدية (القصدية) وذلك بالهدف الآتي

- عينة الدراسة الاستطلاعية (١) خطوة التقنين (الصدق) الاتساق الداخلي ، وصدق المحك والصدق العاملي لكل من المقياسان مع مقياس الكرب النفسي (GHQ-12).
- عينة الدراسة الاستطلاعية (٢) خطوة التقنين (الثبات) عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ ، وكذلك التجزئة النصفية عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق.
- عينة الدراسة الأساسية: لدراسة العلاقات الارتباطية لمتغيرات البحث لدي عينة المترددين على المراكز الصحية التابعة لمدينة حائل.

جدول (١) يوضح أعداد الذكور والإناث بالعينات الثلاث

المراجعين	ذكور	إناث	المجموع
عينة (١) استطلاعية	١٥٨	١٤٣	٣٠١
عينة (٢) استطلاعية	١٠٣	٤٥	١٤٨
عينة (٣) الأساسية	١٦٣	٩٤	٢٥٧

إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الجزء الإجراءات المنهجية الدراسة حيث (أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة).

١- أدوات الدراسة:

أ- مقياس التسامح لهيرتلند (Heartland, 2007):

ووفقاً للأدوات المستخدمة التالية وهي: تطبيق النسخة العربية من مقياس (التسامح) وهو Heartland Forgiveness Scale (HFS) من إعداد معهد Heartland، والذي يتكون من ١٨ عبارة لقياس ٣ محاور أساسية وهي:

٦ عبارات لقياس التسامح مع الذات.

٦ عبارات لقياس التسامح مع الآخرين.

٦ عبارات لقياس التسامح مع المواقف.

علماء بأن المقياس له درجة كلية وهو سداسي التقدير من الدرجة (٦) كما هو بالملحق رقم (١). قام بالترجمة الى اللغة العربية للمقياس / مرعي سلامة يونس (٢٠١٢) المقياس في صورته العربية غير مقنن في تجربة استطلاعية .

ب- مقياس الصحة العقلية المختصر (الهناء الذاتي) :

أما مقياس الهناء الذاتي فالمقياس هو Mental Health (MHC-SF) Continuum – Short Form والذي قام بإعداده (2006) Corey Keyes والذي يتكون من ١٤ عبارة ممثلة لـ ٣ محاور أساسية وهي: عبارة من ١ إلى ٣ لتقدير الهناء الانفعالي، العبارات من ٤ إلى ٨ لتقدير الهناء الاجتماعي، أما العبارات من ٩ إلى ١٤ فهي لتقدير الهناء النفسي، علماً بأن المقياس له درجة كلية. وهو سداسي التقدير قام بترجمته وتقنيته في البيئة العربية (مرعي سلامة يونس ، ٢٠٠٩).

مقياس الهناء الذاتي (MHC-SF) Mertal Health Continuum – Short Keyeo Form (2006) والذي يتكون من ١٤ عبارة ويتكون من ثلاث أبعاد، البعد الأول بقياس الهناء الانفعالي ويتكون من العبارة (١-٣).

البعد الثاني يقيس الهناء الاجتماعي من خلال عبارات (٤-٨) علماً بأن كل بند يقيس أحد أبعاد الهناء الاجتماعي Keyes (1998)، وهي التقبل الاجتماعي SA، والتحضر الاجتماعي SA، والمشاركة الاجتماعية SC، والتماسك الاجتماعي SC، والاندماج الاجتماعي SC.

والمحور الثالث : يقيس الهناء النفسي من خلال العبارات من (٩-١٤) علماً بأن كل بند يقيس أحد أبعاد الهناء النفسي Ryff (1989) وهي عدم الاحتياج لآخر في قضاء الأعمال (الاستقلالية) A، والتحكم في البيئة EM ، والنمو الشخصي PG ، والعلاقات الايجابية مع الآخرين PRWD ، والهدف من الحياة PIL، والقبول الاجتماعي SA.

المقياس – ويتراوح من أبداً = ١ إلى دائماً = ٦ (سداسي التقدير).

والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من ١٤ إلى ٨٤.

وطبقاً للمقياس الأصلي لـ Keyes يوجد أكثر من طريقة لتصنيف الأفراد طبقاً لهذا المقياس منها ما يسمح لتقسيمهم إلى مزدهرين Flourishing وغير مزدهرين Languishing وبين التصنيفين Moderately وهي موجودة بدليل المقياس.

وتوجد طريقة أخرى وهي تقيمهم إلى ٣ أصناف وذلك طبقاً للتدرجات من (١ : ٢٨) – (٢٩ : ٥٦) – (٥٧ : ٨٤). وهذه الطريقة أكثر سهولة في التصنيف وهو ما تم أتباعه في هذه الدراسة.

نتائج اختبار فروض الدراسة ومناقشتها:

• الفرض الأول:

ينص الفرض على وجود دالة أحصائية وموجبة بين التسامح والهناء الانفعالي ($r=0.42$) * فمن خلال الارتباطات بين الدرجة الكلية للتسامح والهناء الانفعالي يتضح أن هناك ارتباط بين المتغيرات دالة إحصائية . وبالرغم من عدم وجود دراسات في الإطار النظري سابقة تشير إلى هذه العلاقة أو إلى دراسات تشير إلى علاقة سببية ، إلا أن الهناء الذاتي كمتغير نفسي يشار إليه أحياناً على أنه السعادة الوقتية (Diener, 2008) ، ولكن السؤال هل السعادة والشعور بها هو نتاج حقيقي إلى التسامح ؟ هذا من المقترحات البحثية الضرورية لهذا البحث.

• الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الاجتماعي ($r=0.28$) *، وباستخدام الأساليب الإحصائية السابق الإشارة إليها، تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء الاجتماعي، ويعضض تلك النتيجة دراسة تانجيني (Tangney 2005): "مساحة النفس، القضايا المفاهيمية والنتائج التجريبية". مستهدفة التعرف على النتائج النفسية والاجتماعية لمساحة الذات، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: ميل الأشخاص المحترمين عموماً للتسامح مع الآخرين، مع امتلاكهم لقدرة متطورة ، بشكل جيد على ضبط النفس. وأن الأشخاص سريعى التسامح والغفران مع أنفسهم، قساة في ردود أفعالهم على تجاوزات الآخرين، ويسببون الضيق لمن حولهم في حين هم غير منزعجين، ويتصرفون بشكل سيئ، ولكنهم لا يبدون سئين. وهناك دراسة ماسيلكو (Maselko 2003): وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان أهمها: وجود علاقة ارتباطية هامة بين القدرة على الصفح والتسامح وكل من درجة المعاناة النفسية، والسعادة الشخصية، والسعادة الأسرية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوى من التسامح والصفح، هم السعداء جداً، بالمقارنة مع من دونهم.

وأكدت دراسة لوسكن (Luskin، 2004)، وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والغفران والعلاقات الإنسانية والاجتماعية لدى المتدربين. وأكدت دراسة تسانك (Tsang، 1998) وجود علاقة قوية جداً بين التسامح والمصالحة، فيما بين المفحوصين وأنفسهم من جانب، وبينهم وبين الآخرين من جانب آخر. وتأكيد الرأي القائل بالعلاقة السببية، فيما بين الصفح أو التسامح والمصالحة. وهكذا يمكننا التأكيد على الفرض الثاني إذ تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء الاجتماعي.

• الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء النفسي، (ر=٣٦،٠)* وباستخدام الأساليب الإحصائية السابق الإشارة إليها، تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء النفسي، ويعضض تلك النتيجة دراسة ماسيلكو (MASELKO 2003) مؤكدة وجود علاقة ارتباطيه هامة بين القدرة على الصفع والتسامح وكل من درجة المعاناة النفسية، وتبين أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى مستوي من التسامح والصفح، هم السعداء جداً، بالمقارنة مع من دونهم. في حين أكدت دراسة وليامز (Williams 2003) وجود علاقة طردية ايجابية بين التسامح والعفران من جانب والصحة النفسية وتحمل الذات وتقبلها من جانب آخر. وأشارت نتائج دراسة أوشي وآخرون (Oishi, S; et al, 1999)، إلى أن درجة التغيير داخل الفرد في درجة الرضا تتأثر بشكل قوي بدرجة النجاح في الأبعاد الخاصة بالرضا التي يعتق الفرد قيمها، وأن القيم تسهم بشكل دال في التنبؤ بدرجة الهناء النفسي، وارتبطت ايجابيا بمجالات الرضا المختلفة. وهكذا يمكننا التأكيد على الفرض الثالث إذ تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء النفسي.

• الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الذاتي، (ر=٤٧،٠)* وباستخدام الأساليب الإحصائية السابق الإشارة إليها، تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء الذاتي، وعلى الرغم من عدم حصول الباحث على دراسات تجمع بين متغيري الدراسة على النحو المطروح فيمكننا الاستعانة بما وصلت إليه كل من دراسات التسامح والهناء بصورة مستقلة بما يخدم ويعضض صحة الافتراض الذي انطلقت منه الدراسة.

ويمكننا القول اتفاقاً مع دراسة (الدوسري، ٢٠١٢: ٧١) إن هذا الارتباط بين (التسامح والهناء الذاتي) واقعي، فقد يظن الفرد بأنه إذا قام بالعفو عن من أساء إليه مع استمراره بالشعور بالاستياء فهو يظهر دور المحترم لذاته والمحافظ على كرامته، كما أن معاناة الفرد وعدم قدرته على العفو بشكل كلي قد ينعكس على علاقته مع آخرين مما يعدي إلى زيادة مشاعر الغضب وعدم القدرة على ضبط النفس. وأشارت دراسة (النابعة، ٢٠٠٩)، أن الهناء الذاتي أو الشخصي أعلى درجة وأغلي من معني السعادة التي يركض وراءها الكثيرون، لأنه يتضمن الرضا عن الحياة وحضور الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي، والهناء مؤشر عام لصحة الفرد النفسية والجسدية، ومن وجهة نظر الباحثين أن الهدف العام للحياة، هو أن تحقق مستوي عالياً من الهناء الذاتي.

وقد توصلت دراسة (Lawler 2005) إلى عدة نتائج تؤكد صحة هذا الفرض ، كان أهمها: أن هناك علاقة ارتباطيه دالة وموجبة بين التسامح والصفح واستقرار الحالة الصحية وحالة القلب والأوعية الدموية. ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الصفع والتسامح ومؤشرات الرفاهة النفسية ومجموعة كبيرة ومتنوعة من التدابير الصحية. وهكذا يمكننا التأكيد على الفرض الأول إذ تبين وجود علاقة دالة ايجابية بين التسامح والهناء الذاتي.

التوصيات:

ومن خلال نتائج الدراسة الحالية يقترح الباحث عددا من التوصيات لتكون بمثابة عوامل يمكن أخذها في الاعتبار لتعزيز قيمة التسامح وتأكيد دوره في تحقيق الهناء الذاتي ، وهي كالتالي:

- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بالجوانب القيمية والأخلاقية، من خلال تخصيص ندوات وبرامج تلفزيونية وإذاعية وإعلامية، بهدف تعزيز قيمة التسامح.
- ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول موضوع التسامح و تأكيد ارتباطه بالصحة النفسية وعلم النفس الايجابي لا سيما دوره في تحقيق الهناء الذاتي بالتطبيق على عينات متباينة.
- نظرا لندرة دراسات التسامح في المجتمع العربي بصفة عامة، وفي المملكة العربية السعودية بصفة خاصة، يفضل الاطلاع على هذه الدراسة والاستفادة منها في عمل دورات تدريبية وبرامج إرشادية تعمل على تعزيز قيمة التسامح لدى جميع أفراد المجتمع.

البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، يمكننا القول : إن الدراسة الحالية تمهد لدراسات لاحقة، لأن المعرفة الإنسانية معين لا ينضب، وكل جهد علمي هو استكمالا لما سبقه، لذا يرى الباحث ما يلي:
- القيام بدراسة استكشافية للشعور بالسعادة وعلاقته بالتسامح مع الذات ، الآخرين والمواقف .
- القيام بدراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات جديدة من الجمهور العام، مما سيحقق الحصول على تراكم من النتائج التي يمكن تعميمها على مختلف الفئات.
- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع تضمينها متغيرات أخرى، كتأكيد الذات، وتقدير الذات، وبعض المتغيرات الديمغرافية الأخرى، كالمستوى الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي للأفراد، ومستوى التعليم.
- إجراء دراسة تحليلية للعوامل المساعدة والمعيقة لتطوير وتعزيز مستوى التسامح لدى الأفراد. وبيان أثر الإرشاد النفسي والاجتماعي في تطوير مستوى العفو لدى الأفراد.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- عبد الخالق ، أحمد ، (٢٠٠١)، الشخصية والسعادة : الارتباطات والمنبئات، دراسات نفسية، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد (١١)، عدد (١٣)، ص ٣٣٧-٣٤٩.
- عبد الخالق ، أحمد ، (٢٠٠٣)، معدلات السعادة لدي عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي ، في دراسات نفسية ، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد (١٣)، عدد (١٤)، ص ٥٨١-٦١٢.
- أنيس ، إبراهيم (١٩٧٣)، المعجم الوسيط، القاهرة، دار المعارف، ج (٢) ، ط (٢).
- أوشو ، (٢٠١١)، التسامح : رؤيا جديدة تزهو الحياة ، ترجمة على الحداد ، الكويت ، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع.
- بكير ، نبرين تيسير . (٢٠٠١) ، فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدي عينة من البات الصف الأول الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإرشاد النفسي والتربوي ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية : عمان.
- بن منظور، محمد بن مكرم ، (٢٠٠٣)، لسان العرب ، بيروت ، دار صادر، ج ٢.
- بهو ، روان فاضل ، (٢٠٠٥)، التسامح كأحد سبل الأمن الإنساني في الدول العربية. ورقة مقدمة في مؤتمر الأمن الإنساني في الدول العربية خلال الفترة من ١٤- ١٥ مارس ٢٠٠٥ ، عمان (الأردن) .
- بوير ، وبالدوين توماس وآخرون (١٩٩٢) ، التسامح بين الشرق والغرب ، ترجمة إبراهيم العريس ، بيروت ، دار الشرق.
- جامبولسكي ، جيرالد ج، (٢٠٠٧) ، التسامح أعظم علاج على الإطلاق ، تقديم نيل دونالد والش ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية للكتاب.
- أحمد، جمال شفيق ، (١٩٩٤)، الشعور بالسعادة لدي الأطفال في ضوء محددات المرحلة العمرية والجنس والمستوي الاجتماعي الاقتصادي : دراسة سيكومترية مقارنة، جامعة المنوفية، مجلة كلية الآداب، عدد (٢٠).
- جيرالد ج . جامبولسكي. (٢٠٠٧) ، التسامح أعظم علاج على الإطلاق ، تقديم نيل دونالد والش ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية للكتاب.
- حسين ، طه عبد العظيم. (٢٠٠٧) ، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع.

- حنفي ، حسن، (١٩٩٣) ، **التعصب والتسامح** ، في أديب اسحق: وآخرون ، أضواء على التعصب ، بيروت دار أمواج للطباعة والنشر.
- الدوسري ، إيمان محمد سعد ، (٢٠١٢)، **العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة** ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- سعد الدين ، إيمان عبد المؤمن ، (٢٠٠٣)، **الأخلاق في الإسلام** ، الرياض ، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- سغفان ، محمد أحمد (٢٠٠١) ، **فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وسمة) لدي عينة من طالبات الجامعة** ، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس ، العدد ٢٥ ، الجزء ٤ ، ص (١٦٩-٢٢٩).
- يونس ، مرعي سلامة (٢٠١٢م) . **علم النفس الإيجابي للجميع** ، القاهرة ، الأنجلو المصرية .
- سمير الخليل، سمير ، توماس بالدوين، بيتر نيكولسون، كارل بوبر، الفريد آيبر، (١٩٩٢)، **التسامح بين الشرق والغرب: دراسة في التعايش وقبول الآخر**، ترجمة إبراهيم العريس، بيروت ، دار الساقى.
- السيد ، عبد المنعم ، شراب، نبيلة (٢٠٠٨) ، **العفو وعلاقته بالبطء الانتباهي والذكاء الاجتماعي لدي طلاب الجامعة** ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (٥٩) ، المجلد ١٨ ، ص ١٣٢- ١٨١.
- شلبي، محمد أحمد، ديغم، عبد المحسن إبراهيم ، (٢٠٠٣)، **عوامل الشخصية السبعة الكبرى و التوجهات الاجتماعية المنبئة بالهناء الذاتي** ، مجلة دراسات الطفولة، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس، العدد العشرين، ص ٥٩ : ٧٠.
- عبدا لخالق ، أحمد محمد ، عيد ، غادة خالد ، (٢٠١١)، **حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية** ، جامعة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (٣٩) ، العدد (٢).
- عبيد ، معتز محمد. (٢٠٠٨) ، **الشخصية السوية وأساليب التعبير عن الذات** ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار العالم العربي.
- عدلي ، هويدا ، (٢٠٠٠)، **التسامح السياسي : المقومات الثقافية للمجتمع المدني في مصر**، القاهرة ، مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان.
- عصام ، عبد الله (٢٠٠٦)، **التسامح**، القاهرة ، الهيئة العامة المصرية للكتاب.
- عصفور، جابر، (٢٠٠٥)، **التسامح مفهوم حديث في ثقافتنا**، صحيفة الوسط البحرينية - العدد (١١٦١)، الخميس ١٠ نوفمبر ٢٠٠٥ .

- الغرياي، ماجد، (٢٠٠٤)، التسامح ومنابع اللاتسامح، مقارنة تمهيدية، بغداد، مركز دراسات فلسفة الدين، مجلة قضايا إسلامية معاصرة، العدد (٢٨-٢٩).
- مايكل، أرجيل، (١٩٩٣)، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت، عالم لمعرفة، العدد (١٧٥).
- الدسوقي مجدي، محمد أحمد، (١٩٩٨)، مقياس الرضا عن الحياة: دليل التعليمات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ط٢.
- شلي، محمد أحمد، عبد المحسن إبراهيم دغيم (٢٠٠٣)، عوامل الشخصية السبعة الكبرى والتوجهات الاجتماعية المنبئة بالهناء الذاتي، معهد دراسات الطفولة، دراسات الطفولة، مجلد (٦)، عدد (٢٠)، ص ٥٩-٧١.
- محمود، عصام نجيب (٢٠٠١)، ديناميات السلوك الإنساني واستراتيجيات ضبطه وتعديله، الطبعة الأولى، عمان، دار البركة للنشر والتوزيع.
- مرسي، كمال إبراهيم، (٢٠٠٠)، السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- المرهون، ذكرى محمد صادق، (٢٠١١)، "تحقيق الأهداف الشخصية وبعض المتغيرات النفسية كمنبئات للهناء الشخصي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين، قسم علم النفس.
- محمد، النابغة فتحي، (٢٠٠٥)، إشباع الحاجات النفسية الأساسية كمنبئات بالهناء الشخصي لدى عينة من الراشدين، جامعة القاهرة فرع بني سويف، مجلة كلية الآداب، عدد (٨)، ص ٢٠٩-٢٤٩.
- محمد، النابغة فتحي (٢٠٠٩)، القيم كمنبئات للهناء الشخصي - الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الثالث لقسم علم النفس (جودة الحياة وعلم النفس)، ص ٣٣٣: ٣٧٦.
- Ahmed، Rmadan & Azar، Fabiola، (2007)، Interpersonal Forgiveness Among Kuwaiti Adolescents and Adults، Journal of Conflict Management and Peace Science، Vol.، 24، 159-170.
- Baumeister، R.F.(1999).The Self in social psychology .New York :Plenum Press.
- Browen، R.، (2004)، Vengeance is Mine : Narcissism ، Vengeance and the Tendency to Forgive، Journal of Research in Personality. Vol. 28، 576-584.
- Brown، K. W.، & Kasser، T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? the role of values،

mindfulness, and lifestyle. Social Indicators Research, 74, 349-368.

-Carol D. Ryff et. al., (2006), " Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?" , Psychother Psychosom, Karger AG, Basel ;75:85–95

-Charity, giving and good karma,

<http://www.telegraph.co.uk/sponsored/health/cancer-research-uk/8792392/Charity-giving-and-good-karma.html>.

-Davis, E., (2011), Sanctification of Forgiveness ,Journal of Psychology of Religion and Spirituality, Vol. 10, 1-10.

-Deak w & Hudson Row man,(1996), Happiness and the limit of Satisfaction , & Little field publishers , inc , Lodon.

-Deneve , K.M .(1998) .The Happy Personality : Ameta analysis of 137 personality traits and subjective well-being ,Psychological Bulletin ,Vol .124, No . 2 ,pp . 197- 229.

-Denmark, Florence., (2006), Forgiveness a Sampling of Research Results, Washington DC: American Psychological Association.

-Diener & Lucas ,RE .(2000) . Subjective emotional well-being .Chapter in M . Lewis & J .M . Haviland (Eds). (2000) Hand book of Emotions (2 nd E d) . New York : Guilford.

-Diener , E ; Shigehiro & Lucas , R . E . (2003) .Personality , culture , and subjective well . being : E motional and cognitive evaluations of life . Annual Review of Psychology ,Vol .54 , pp .403 – 425

-Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist,pp. 34-43.

-Diener, E., & Suh, E. (1997). Subjective well-being: An interage perspective. Annual Review of Gerontology and Geriatrics1 , Vol .7, pp. 304-324.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol . 125 , No .2, pp. 276-302.
- Eaton, J , Struthers, W., & Santelli, A ., (2006), Dispositional and State Forgiveness : The Role of Self- esteem, Need for Structure, and Narcissism, *Journal of Personality and Individual Differences* , Vol. 41, issue 2, 371- 380.
- Diener and Micaela Y. Chan, (2011), " Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity", *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*, Blackwell Publishing Ltd., Oxford, 3 (1), 1–43.
- Edwards, Lisa, (2002), A positive Relationship Between Religious Faith and Forgiveness: Faith in the Absence of Data? *Journal of Pastoral Psychology* , Vol. 50, 147-152.
- Emmons, R. A & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective wellbeing . *Journal of Personality & Social Psychology* ,Vol . 50, No . 6 ,pp .1211-1215.
- Hellevik, Ottar (2003). Economy, values and happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies*. ISSN 1389-4978. 4(3), 243- 283.
- <http://www.heartlandforgiveness.com/about-the-heartland-forgiveness-scale/about-the-hfs/>
- <http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress>
- I L. Burnette et. al., "Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination", *Personality and Individual Differences* 42 (2007) pp. 1585–1596.
https://facultystaff.richmond.edu/~jburnet2/documents/PAIDBurnette_000.pdfJen.
- International Encyclopedia of Sociology, Salem Press Vol.,2, 1995, pp.1029-1025.

- Jeni L. Burnette et. Al. (2007) ، "Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination" ، Personality and Individual Differences ، Elsevier Ltd. ، 42 ، 1585–1596
- Jon R. Webb ، "Forgiveness and health-related outcomes among people with spinal cord injury" ، Disability and Rehabilitation ;32(5) ، 2010 ، Informa Healthcar ، pp. 360-366 .
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20095952>
- Kasser ، T. ، & Ryan ، R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. Journal of Personality and Social Psychology ، 65 ، 410-422.
- Kasser ، T. ، & Ryan ، R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. Personality and Social Psychology Bulletin ، 22 ، 80-87
- Krause ، Laura E. (2009). "Factors Predicting Interpersonal Forgiveness: The Relationship Between Forgiveness and Health" ، Master's thesis ، Pacific University. Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/94>.
- Lawler Kathleen (2005) : "The unique effects of forgiveness on health : An exploration of pathway The university of Tennessee ، klawler@utk-edu " .
- Lawler ، K. and Piferi ، L. ، (2006) ، The Forgiving Personality : Describing a Life Well Lived? Journal of Personality and Individual Differences ، Vol. 41 ، issue 2 ، 1009- 1020.
- Luskin ، Frederic ، (2004) ، Stanford Forgiveness Projects – Research Applications ، Learning to Forgive ، Stanford University.
- Macaskill Ann (2003) : "Exploring gender differences in forgiveness" ، Sheffield Hallan university.
- Maria Teresa ، "Forgiveness and Satisfaction with Life" ، Journal of Happiness Studies ، Vol. 4 ، 2003 ، Springer ، pp. 323-335 .
<http://www.unice.fr/lasmic/PDF/girard-article-4.pdf>

- Maselko Joanna (2003) : "Forgiveness is associated with psychological health findings from the Social Survey " Harvard school of public health.
- McNulty, James K. (2008), Forgiveness in Marriage : Putting the Benefits Into Context , Journal of Family Psychology the American Psychological Association, Vol. 18, 15-30.
- Myers , D. G.(2000). The funds ,friends and faith of happy people . American Psychologist ,Vol.55, No. 1 , pp.56 . 67.
- Neto, Felix and Mullet, Etienne, (2004), personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgivingness. European Journal of Personality, vol. 18, 15-30.
- Oishi S, Diener E, Suh E, Lucas RE,(1999), Value as a Moderator in Subjective Well-being, Journal of Personality 67: 157-184.
- Optimism Seems to Strengthen Immune System, <http://www.psmag.com/health/optimism-seems-to-strengthen-immune-system-9800/>
- Rask K (maiden name), Astedt-kurki P and Laippala p,(2002) Adolescent Subjective well-being and Realized Values, Journal of Advanced Nursing, 38, 254-263.
- Raymond L. Richmond, "Forgiveness" in "A Guide to Psychology and its Practice", online (<http://www.guidetopsychology.com/forgive.htm>)
- Ryan , R . M & Deci ,E .L .(2000) . Self . determination theory and the facilitation of intrinsic motivation , social development ,and well being . American Psychologist ,Vol.55, No. 1 , p .68-78 .
- Sagiv, L. and Schwartz, S.H. (2000) 'A new look at national culture: illustrative applications to role stress and managerial behavior', in Ashkanasy, N.N., Wilderom, C. and Peterson, M.F. (Eds): The Handbook of Organizational Culture and Climate, Sage, Newbury Park, CA, pp.417–436.

- Schimmack ،U & Oishi ،S .(2002) . Culture personality and subjective well . being : integrating process models of life satisfaction . Journal of Personality & Social Psychology، Vol .82،No . 4 ، pp .582 -593 .
- Schmutte & Ryff ،C.D .(1997). Personality and wellbeing: Reexamining method ،and meaning . Journal of Personality & Social Psychology، Vol . 73، No . 3 ، pp .549-559.
- Scully، Nicholas C. (2009)، Forgiveness in the Middle East: An Examination of Forgiveness، Desire for Revenge، Islam، and Psychological Well-being among Kuwaiti Survivors of the 1990 Iraqi Invasion. A dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the requirements For degree of Doctor of Philosophy ، Publisher: Pro Quest.
- Segerstrom، S. & Sephton، S. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. Psychological Science، 21(3)، 448-55.
- Seligman، M. E. P.، & Csikszentmihalyi، M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist،Vol . 55، pp . 5-14.
- Sheldon، K. M. & Krieger، L. (2004). Does law school undermine law students? Examining changes in goals، values، and well-being. Behavioral Sciences and the Law، 22، 261-286.
- Sheldon، K.M.; Hoon، T.H. (2007)، The Multiple Determination of Well-Being: Independent Effects of Positive Traits، Needs، Goals، Selves، Social Support، and Cultural Contexts، Journal of Happiness Studies، Vol. 8، 565 - 592.
- Sonja ، L & Ross ،L .(1997) .Hedonic consequences of social comparison acontrast of happy and unhappy people .Journal of Personality and Social Psychology ،V ol .73 ، No .6 ، pp .1141 - 1157.
- Sonja ، L .(2001) . Why are some people happier than others ? : The Role of cognitive and motivational processes in well- being. American Psychologist ، Vol . 56، No . 3 ، pp .239 . 249.

- Suwartono , C., Prawasti, C., & Mullet, E, (2007), Effect of Culture on Forgiveness A Southern Asia – Western Europe Comparison , Journal of Personality and Individual Differences, Vol.42. issue 2, 513-523.
- "The Heartland Forgiveness Scale (HFS)", online <http://www.heartlandforgiveness.com/about-the-heartland-forgiveness-scale/about-the-hfs>.
- Tangney Jun (2005) : "Forgiving the self conceptual issues and empirical findings " Ed. Handbook of Forgiveness , pp. 143-158 , George Mason university.
http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness
- Tom Jacobs ,(2010), Optimism Seems to Strengthen Immune System , A new study of stressed students finds a link between positive expectations and immunological health, February 25, 2010, (JurgaR/istockphoto.com).
- Tomas, E. et al , (2008), Clergy Apologies Following Abuse : What Makes a Difference? Exploring Forgiveness, Apology, Responsibility Taking, Gender and Restoration. Journal of Psychology and Christianity , Vol. 27, No. 1, 16-29.
- Toussaint, L. & Webb, J. R., (2005), "Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being". In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), Handbook of forgiveness. New York: Brunner-Routledge. <http://www.webb-sight.com/HOFChapterinpress.pdf>
- Lawler,L(2005)the forgiving personality.. Describing a life Well Lived? Journal of personality and individual differences, vol 41, issue2,1009-1020
- Williams David (2003):"Forgiveness and health : finding from a national study " , institute social Research , university of Michigan.