

المتطلبات الشخصية لجودة الحياة الأسرية

التفاؤل نموذجاً

د. بن حدو مريم¹*

¹ جامعة تلمسان

لقمش محمد²

² جامعة تلمسان

تاريخ الإرسال : 2021/03/08 تاريخ القبول : 2021/04/16

ملخص المداخلة:

يتمحور موضوع هذه المداخلة حول متغير التفاؤل، باعتباره من المحددات الشخصية التي يمكن أن تمثل أحد أهم عوامل جودة الحياة الأسرية، ذلك أن العلاقات الاجتماعية والتفاؤل بدور معين وفعال للأسرة في المجتمع المحيط، وما يمكن أن تلعبه دور التنشئة الاجتماعية، كعامل مساعد على الرفع من مستوى التطلعات والآفاق المستقبلية للفرد على وجه الخصوص، والذي ينعكس على الأسرة بصفة عامة، كلها عوامل يمكن أن تخلق أسرة متزنة في مختلف المجالات تتمتع بجودة الحياة، ولعل هذا ما تناوله المداخلة من خلال مختلف العناصر التي ستأتي لاحقاً في نصها الكامل.

الكلمات المفتاحية: المتطلبات الشخصية - لجودة الحياة - الأسرة - التفاؤل

* المؤلف المرسل: د. بن حدو مريم.

. مقدمة:

يعتبر موضوع جودة الحياة بصفة عامة وجودة الحياة الأسرية بصفة خاصة من الموضوعات التي تثير الفضول والبحث في مجال علم النفس الإيجابي، بالنظر إلى الاهتمام الذي أصبح يولي لهذا الحقل كأهم ميادين علم النفس في الزمن المعاصر، وانطلاقاً من ذلك فقد أصبح موضوع جودة الحياة من الموضوعات التي يمكن أن تمثل الأهمية الكبرى بالنسبة لحياة الفرد في الأسرة وفي المجتمع، بالنظر لما يمكن أن يخلفه من أثر إيجابي على الحياة النفسية للفرد من حيث علاقته التفاعلية مع المجتمع.

وبما أن الأسرة تعد الخلية التي ينشأ فيها الفرد، وأن تأثيرها يفوق مختلف التأثيرات التي تحدثها غيرها من التنظيمات الاجتماعية الأخرى، من نوادي ثقافية ورياضية وجماعات مرجعية وكذا المدرسة كمؤسسة تساهم في التنشئة الاجتماعية للفرد، بحيث أن الأسرة القاعدة التي تحدد البناء الميكانيزمي لشخصية الفرد، بالنظر لما يمكن أن يحاكيه الفرد في إطارها من سلوكيات أسرية تصبح له مرجعاً في الفعل الذي يصدر عنه في المجتمع.

ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون موضوع التفاؤل سواء الفردي أو الأسري، من بين أبرز موضوعات علم النفس الإيجابي، والذي له علاقة وطيدة بمتغير جودة الحياة في بعدها الأسري بصفة عامة، ذلك أن ما يطبع الأسرة من سمات إيجابية مثل التفاؤل يمكن أن يجعله من محددات جودة الحياة الأسرية في إطار علاقة الأسرة بالمجتمع من جهة وفي إطار محددات شخصية الفرد من حيث علاقته بالأسرة والمجتمع في نفس الوقت، ولعل المداخلة هذه تأتي في نفس هذا السياق، أين سنحاول قدر المستطاع تسليط الضوء على علاقة التفاعل بمحددات الشخصية في مجال جودة الحياة الأسرية، وهذا من خلال ما ستتضمنه هذه المداخلة من عناصر.

01. تعريف التفاؤل:

وردت العديد من التعريفات بشأن مفهوم التفاؤل، ولقد تشعبت الزوايا التي عرف منها هذا المتغير، ونحن بدورنا سنورد إجمالاً مجموعة من التعريفات من مختلف الزوايا والمجالات النظرية فيها يلي:

هناك من يعرف التفاؤل على انه: « اتجاه معرفي عام وميل حقيقي إلى حل إيجابي لكل المواقف، وهو تصور إيجابي للذات والتفاؤل ينبئ بصحة جسدية وانفعالية جيدة» (Marilou, 2001, p 13).

هذا التعريف يبدو أكثر عمومية بحيث عرف المؤلف التفاؤل في سياقه العام غير الواضح، بحيث لم يفصل أكثر في طبيعة النظرة الإيجابية للحياة، هل هي في الحاضر أم في المستقبل، كما ان صاحب التعريف تناول مفهوم التفاؤل من زاوية خاصة به، أي تناوله من حيث انعكاسه على الجانب السيكوسوماتي لشخصية الفرد، أين ذكر ما ينجم عن أثر إيجابي للتفاؤل على الصحة الجسدية والانفعالية.

كما يعرفه كلا من "هاريس" و"ميدلتون" بأنه: « عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من الأشياء السلبية » (Milhabet, 2002, p 220).

هذا التعريف يعد شبيه للتعريف السابق، من حيث طابع العمومية الذي يمتاز به، كما أنه لم يشر للعلاقة السببية التي تربط التوقع الإيجابي بسمة التفاؤل، ولم يشر أيضا لطبيعة هذا التوقع الإيجابي والنتيجة التي يؤدي إليها.

أما "احمد عبد الخالق" فقد عرف التفاؤل بأنه: « نظرة استبشار نحو المستقبل وتجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويزنوا إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك » (أبو الديار، 2010، ص 44).

هذا التعريف ينظر للتفاؤل من زاوية علاقته بالحياة العامة للفرد، بمختلف مجالاتها وتشعباتها، وهذا ما لم تشر إليه التعريفات السابقة، غير أنه يقتصر في شرح التفاؤل من خلال ربطه بالمستقبل فقط، من حيث النتائج الإيجابية التي ينتظر أن يحققها الفرد في المستقبل، غير أن التفاؤل يرتبط أيضا بالحاضر وهذا هو الجانب الذي اهمله صاحب هذا التعريف.

بينما يعرفه "مارشان" بأنه: « استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، يرجع إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزون الرغبات المطلوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وتحقيقها » (صبره وعبد الغني، 2005، ص 14).

هذا التعريف لا يخرج عن سياق التعريف السابق، الذي ربط التفاؤل بتوقع إيجابي وأفضل للمستقبل، بينما التفاؤل يرتبط أيضا بمعطيات الحاضر، ولكن هذا التعريف أشار لمصدر التفاؤل ألا وهو مقدرة الفرد على الموافقة بين ما يمتلكه من إمكانيات وما تفرضه شروط البيئة في الواقع.

ويعرف "حسن عبد القادر العزاني" التفاؤل على أنه: « التفاؤل هو الكلمة الطيبة التي تحاكي المنظومة الإنسانية بوجودها وأحاسيسها وخلاياها الواعية، وتملاً مخزونها في اللاوعي ليكون ذخيرة متوافرة مترادفة تبعث على السلوك الإيجابي في الحياة، فنبعثها على الطمأنينة في أوقات صعبة وظروف عسيرة، وتمنحها روح التجدد وقابلية السعادة» (العزاني، 2011، ص 21).

هذا التعريف يبدو أنه أشمل من التعريفات السابقة، ذلك أنه أشار إلى الخاصية النفسية للتفاؤل، حيث ذكر أنه مفهوم يحاكي ويعبر عن المنظومة الإنسانية، وبهذا يلحح بأن التفاؤل سمة نفسية، تنحصر بين الوعي واللاوعي، كما أشار صاحب هذا التعريف إلى المنحى الذي يتخذه التفاؤل، ألا وهو المنحى الإيجابي في حياة الإنسان حاضراً ومستقبلاً، كما أشار صاحب التعريف كذلك إلى ما يترتب عن التفاؤل من آثار حميدة على حياة الإنسان ونظرته للمستقبل.

أما "دمير" و"بروكس" يعرفان التفاؤل على أنه: « مفهوم يظهر نظرة إيجابية للحياة، تتضمن إدراك الحاضر تقويمه وكذا المستقبل، وهو استعداد انفعالي، معرّفٍ معمّم ونزعة للاعتقاد أو لاستجابة انفعالية اتجاه الآخرين، واتجاه المواقف، اتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعية، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة نافعة، والمتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدده (إيناس، 2009، ص 45).

هذا التعريف يشبهه لحد كبير التعريف السابق، إذ أشار للطابع النفسي للتفاؤل في جانبها الانفعالي الوجداني، فهو إذن فصل في هذا الجانب على العكس من التعريف السابق، الذي لمح فقط للخاصية النفسية للتفاؤل، كما أن هذا التعريف أشار كالتعريف السابق للمنحى الذي يأخذه التفاؤل في النظرة الإيجابية للحياة، ولكن هذا التعريف أضاف لهذا المنحى، المصدر والجهة التي يحوم حولها التفاؤل، ألا وهي الأحداث والمواقف التي يتفاعل معها الفرد في البيئة الاجتماعية، والتي ترتبط بها النتائج الإيجابية المترتبة عن تمتع الفرد بالنظرة المتفائلة للحياة.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن أن نورد تعريفاً جامعاً وشاملاً للتفاؤل وهو أن:

التفاؤل حالة نفسية شعورية، تتضمن نظرة إيجابية حيال المستقبل وما يمكن أن يتضمنه من وقائع وأحداث، مرتبطة بمختلف جوانب حياة الفرد، بناءً على عملية تقويمية للحاضر بما يعتره من ظروف وما

يملك في إطاره الفرد من إمكانيات، أين يؤدي ذلك إلى شعوره واعتقاده بان أمور إيجابية ستحدث، انطلاقاً من شعور واعتقاد موضوعي واعي.

02. أنواع التفاؤل:

على الرغم من الطبيعة الإيجابية التي تطبع خاصية التفاؤل إلا أن هذا لا يعني بأن التفاؤل لا ينقسم إلى أنواع، إذ هناك العديد من التصنيفات التي منحت لهذه السمة العديد من الأنواع، ونحن بدورنا سنحاول أن نجمل مختلف هذه الأنواع فيما يلي:

. **التفاؤل الواقعي:** ويتمثل هذا النوع من التفاؤل في تلك الميزة الإيجابية التي تعترى تفكير الإنسان في المستقبل، وكذا ما يتحلى به من ثقة في النفس بناء على ما يقوم به من عملية تقييمية للمواقف أين تحدث عملية موازنة بين قدرات وإمكانيات الفرد وبين ما يسعى لتحقيقه من أهداف في مختلف مجالات الحياة (سيوني، 2011).

ويعبر هذا النوع من التفاؤل عن حالة إيجابية من التوافق النفسي التي يعيشها الفرد، أين يقوم بتحديد طموحاته وآماله وأهدافه في الحياة بشكل واقعي، يتماشى مع ما له من قدرات وإمكانيات ومهارات تساهم في تحقيق تلك الطموحات والأهداف، وبهذا تكون السمة التفاؤلية بالمستقبل لدى الفرد، سمة إيجابية واقعية لا ترفع من سقف آماله وما ينتظره مستقبلاً لمستويات تتجاوز حدود الإمكانيات المتاحة لديه (العجمي، 1996)، وهذا النوع من التفاؤل يترتب عنه العديد من النتائج الإيجابية على مختلف جوانب حياة الفرد، فمن الناحية النفسية يتعد الفرد عن مواقف الفشل والإحباط فيتمتع بصحة نفسية بمختلف أبعادها، أما من الناحية الاجتماعية فإنه يتعامل ويتفاعل إيجابياً مع مختلف المواقف الاجتماعية التي ينخرط فيها، أما من الناحية الشخصية فإنه يبني آمالاً واقعية لا تتجاوز سقف طموحاته وأهدافه في الحياة ببعدها الشخصي (المشعان، 2000).

. **التفاؤل غير الواقعي:** يتمثل التفاؤل غير الواقعي في اعتقاد الفرد أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها له مقارنة بالآخرين، ويعتقد أيضاً أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة للآخرين، إذ أن الفرد في هذه الحالة يتوقع دوماً أن يحدث ما يتمناه دون أن يتعرض لموقف الفشل أو يتعرض

في مجالات الحياة، فمن هذه الناحية فإن التفاؤل بالأحسن دوماً يكون مبني على نظرة سلبية، تصور للفرد بأن الحياة كلها إيجابية بأحداثها بعيداً عن أي عثرات قد يتعرض لها.

وفي هذه الحالة يبني الفرد نظرتَه التفاؤلية على شعوره بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث في مختلف مجالات الحياة، دون أن يستند في ذلك على معطيات ومبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، فيتعرض من جراء ذلك إلى مواقف في قمة الإحباط (الأنصاري، 1998).

وينتج التفاؤل غير الواقعي عن نظرة غير واقعية يتبناها الفرد بشكل تحيزي للذات وما تتمناه، دون أن يعتمد على معطيات واقعية تمكنه من الموازنة بين السلبي والإيجابي في أحداث الحياة في الحاضر والمستقبل، أو ينتج عن معطيات لا توجد ذلك التوافق بين الإمكانات وما يمكن أن تحمله الوقائع في الحياة، كما يمكن أن ينتج التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الفرد تقديراته أو توقعاته الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، إلى الحد الذي لا يوازن أو لا يضاهي إمكاناته الذاتية على مختلف المستويات (العجمي، 1996).

. **التفاؤل الديناميكي:** يعتبر التفاؤل الديناميكي من الأسباب التي تبعث في الفرد الحركية والحيوية والنشاط، إذ أن التفاؤل بهذا الشكل يساهم في نظرة الفرد بصورة إيجابية للحياة، وب نظرة مشرقة مفعمة بالأمل، فنجده من جراء ذلك في وضعية نفسية واجتماعية مريحة تجعله قدوة في العمل والنشاط الفعال، بالنسبة للآخرين في المجتمع (سلامة، د ت).

ويعد التفاؤل الديناميكي من أصناف التفاؤل التي ترتبط بالسلوك الدافعي، بل وهو أحد المبادئ الأساسية المستثيرة للدافعية بمختلف أبعادها المهنية الأكاديمية، فهذا النوع إذن يشير إلى اتجاه عقلائي إيجابي يتبناه الفرد نحو إمكانياته الفردية والجماعية، ونظراً إلى التفاؤل الديناميكي على أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال أنه يجعل الفرد يركز على إحداث التوازن بين القدرات الذاتية والفرص المتاحة له في المجتمع بغرض النشاط والحركة، وبناء على ذلك يفسر الفرد الذي يمتاز بالتفاؤل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية.

. **التفاؤل الوظيفي:** وهو التفاؤل الذي يساعد الفرد في أداء وظيفة معينة في المجتمع، وهو إذن التفاؤل الذي يجعل الفرد يسعى لتوجيه سلوكه لتحقيق أهدافه الخاصة في الحياة، بغرض أداء وظيفته الاجتماعية

كفرد فعال ومؤثر في المجتمع، وما يميز هذا النوع من التفاوض أنه يجعل الفرد يمتلك الاستعداد لتبني توقعات إيجابية من جراء كل سلوك أو كل دور أو كل وظيفة يؤديها في مختلف ميادين ومجالات الحياة، ويكون مزودا في ذلك بشعور إيجابي بالقدرة على القيام بمختلف أدواره الاجتماعية، أين يتبني توقعات بتحقيق الكثير من المكاسب والعوائد الإيجابية من جراء ما يقوم به من أدوار ووظائف في الحياة (الأنصاري، 1998).

ومن ناحية أخرى يعتبر التفاوض الوظيفي عنصر مؤثرا ومساهما في تبني الفرد لمواقف مليئة بالافتناع بما يمكن أن يحققه السلوك الفعال للفرد من آثار إيجابية على الذات والمجتمع على حد سواء، فمن ناحية فإدراك الفرد للخاصية الوظيفية للتفاوض يساهم في أداء أدوار تساعد على تحقيق التوافق النفسي ومنه السير قدما نحو تحقيق الصحة النفسية، أما من الناحية الاجتماعية فإن الفرد يحقق المرغوبة والقبول الاجتماعي، بالنظر لتفاوضه بتحقيق أشياء إيجابية وخدمات جليلة للأفراد الآخرين في المجتمع، من خلال التفاوض بالقدرة على أداء أدوار فعالة في مختلف المواقف الاجتماعية (شفارتزر، 1994).

. **التفاوض الواعي:** يعتبر هذا النوع من التفاوض موقف عقلي يختاره الإنسان بمحض إرادته، وعن وعي تام بالذات، أين يبني نظرتة التفاوضية حيال الحاضر والمستقبل، بناء على تفحص واستقراء دقيق لمختلف المشكلات أو العقبات التي قد تعترضه في الحياة بجميع مجالاتها، ويبحث بكل تأن وروية عن إيجاد البدائل والحلول التي قد تمكنه من تجاوز تلك العقبات بنجاح، ومنه يبني حالة التفاوض بناء على معطيات حاضرة تحدد احتمالات النجاح من احتمالات الفشل، ولهذا يكون هذا النوع من التفاوض مبني على نظرة علمية موضوعية وواعية للحياة بمختلف تشعباتها (الأنصاري، 1998).

. **التفاوض غير الواعي:** وهو التفاوض الذي يبنيه الفرد حيال مستقبله دون أن يستند لمعطيات ترتبط بالنشاط الذي يقوم به بغرض تحقيق أهداف معينة في الحياة، ففي هذا النوع من التفاوض يتوقع الفرد أن يحقق نتائج معينة دون أن يبذل مجهود في سبيل العمل على تحقيق تلك النتائج المرجوة، وعليه في هذا النوع يكون التفاوض لدى الفرد متسما بتوقعات غير منطقية، ويبني آماله وطموحاته مستقبلا دون أن يلتفت إلى ما يجب عليه أن يبذله من جهد، وما يجب أن يقوم به من نشاط يجعله يبني تفاؤله على معطيات واقعية تساهم في تحقيق النتائج المرجوة، أي يتفاءل الفرد تفاؤلا ليس في محله، بالنظر لجهله بأنه لا يتخذ مختلف الأسباب التي تؤدي به لتحقيق ما يتوقعه من نتائج مستقبلا (شرارة ولؤلؤة، 1998).

يتضح من خلال ما سبق أن للتفاؤل العديد من الأنواع التي تتوزع على أصناف مختلفة، فهناك أنواع تنضوي تحت تصنيف مدى واقعية التفاؤل، بحيث نجد التفاؤل الواقعي والتفاؤل غير الواقعي، وهذين الصنفين يمكن ملاحظتهما من خلال توافق نظرة الفرد وطموحاته مع إمكانياته، كما هناك أنواع من التفاؤل التي تصنف حسب وعي الذات لها، إذ أشرنا للتفاؤل الواعي والتفاؤل غير الواعي، واللذين يظهران من حيث وعي الفرد بالذات، وما يمكن أن يتفاعل بشأنه في مختلف مجالات الحياة، كما نجد نوعا آخر من التفاؤل من حيث الوظيفة والدور الذي يؤديه في حياة الفرد ألا وهو التفاؤل الوظيفي، فضلا عن وجود تفاؤل ديناميكي يظهر من خلال تفاؤل الفرد باحتلال مكانة مرموقة وسط الجماعة، وأن يتفاءل بالقيام بدور فعالا في المجتمع.

03. التفاؤل كمحدد شخصي لجودة الحياة الأسرية:

يمكن أن تظهر علاقة التفاؤل بجودة الحياة الأسرية من خلال العديد من الجوانب والمظاهر، أو من خلال الأثر الذي يخلفه التفاؤل على الحياة الأسرية من حيث جانب نظرة الأسرة للمستقبل والجانب العلائقي لأفراد الأسرة، وهذا ما سنتعرض عليه فيما يلي:

. يعتبر التفاؤل جزءا رئيسيا من الحياة النفسية لكل أفراد الأسرة على حد سواء في جانبها الانفعالي الوجداني، بحيث يعتبر الكثيرين بأن التفاؤل حالة انفعالية وجدانية، يعبر بها الفرد عن نظرتة الإيجابية المشرقة للمستقبل، وما يمكن أن يجنيه من عوائد حميدة، تساهم في عيشه حياة مستقرة في مختلف المجالات النفسية والاجتماعية والمهنية (كولن، 2001)، وعليه يمكن أن نعتبر التفاؤل حالة نفسية انفعالية وجدانية، تساهم في تبني الفرد نظرة إيجابية للحياة، ويعبر عنها بسلوكات لفظية وغير لفظية دالة عليها، بالنظر لما يعبر من خلالها الفرد المتفائل من اتجاهات نفسية إيجابية نحو الأحداث ومواقف الحياة الشخصية، وشعوره بأنه قادر على تحقيق أكثر العوائد الإيجابية مستقبلا (بسيوني، 2011).

ومن هذا المنطلق يعتبر الاتزان الانفعالي بالنسبة لجانب الأسرة كمجموعة تتبادل التفاعل الاجتماعي في منظومة متناسقة، وهكذا يمكن لهذا التوازن تحقيق علاقات أسرية إيجابية مبنية على نظرة مشرقة ومتفائلة للحياة، وهكذا باعتبار التفاؤل عاملا للاتزان الانفعالي لأفراد الأسرة الواحدة، يمكن أن يؤدي إلى تحقيق جودة الحياة الأسرية في جميع الجوانب.

. التفاؤل موقف للفرد نحو التنظيم الاجتماعي أو الحياة بصورة عامة يتشدد في أهمية النواحي الجيدة ويتسم بالأمل، ولعل الأسرة تعد من التنظيمات الاجتماعية التي يمكن أن تنشأ من خلالها عناصر التفاؤل لدى جل أفراد الأسرة، إذ أن التفاؤل يأخذ وجهته نحو الأحداث والمواقف في الحياة الأسرية من حيث علاقتها ودورها في المجتمع، سواء ما تعلق منها بالحاضر أو المستقبل، فمجموع الطموحات والأهداف والرغبات والأمانى الشخصية من حيث مركزها وسط الأسرة تمثل الأمل في الحياة الأفضل، وهذا كله كثيرا ما يرتبط بأحداث مهمة في حياة الفرد والأسرة على حد سواء، كما أنها تربط بين واقع الحاضر وما ينتظره من نتائج محمودة في المستقبل، سواء في المجال النفسي أو في المجال الأكاديمي المدرسي، أو في المجال الاجتماعي، أو في المجال المهني، فهذه المجالات تمثل التنظيم الاجتماعي الذي يبني الفرد في إطاره نظريته التفاؤلية للحياة، وما يمكن أن يؤثر به على مستوى التفاؤل في الوسط الأسري، ويؤمن بإمكانية حدوث التطور الاجتماعي في مختلف المجالات (مخيمر وعبد المعطي، 2003).

. يعتبر التفاؤل عاملا دافعا لسلوك الثقة لدى جميع أفراد الأسرة، إذ أن التفاؤل بمستقبل أفضل في مختلف المجالات الأسرية، يساهم في بث عنصر الثقة في قدرة الأسرة كمنظومة اجتماعية على التأثير في منظومة المجتمع، ويجعلها متطلعا لغد أفضل، فيندفع كل فرد من أفراد الأسرة بصورة آلية لتقديم كل ما يمكنه من جهود في سبيل تحقيق توافق الأسرة مع جميع المنظومات الاجتماعية الأخرى، من حيث تفاعل وتبادل الأدوار في ظل علاقة تفاؤلية، أين يتفاءل المجتمع بقدرة الأسرة على التأثير الإيجابي فيه، انطلاقا من تفاؤل الأسرة في القدرة على التأثير الإيجابي في المجتمع، وبذلك يبذل كل فرد ما يملكه من طاقات في سبيل تحقيق الآمال المرتبطة بذلك التفاؤل، فنجد في موقف النشاط متسما بمستوى مرتفع من الدافعية للأداء والإنجاز، بهدف إتقان العمل وتحقيق الإنجاز الذي يوازي ويعادل مستوى التفاؤل لدى الفرد، فيرتفع أداء الأسرة وتكون أدوارها فعالة في المجتمع، بالقدر الذي يخلق لديها أجواء من السعادة النفسية التي تمثل أحد أهم أبعاد ومحددات جودة الحياة الأسرية (عبد الخالق، 1999).

الخاتمة:

مما لا شك فيه أن للتفاوض علاقة بجودة الحياة الأسرية وقد ظهر ذلك لنا في عدة جوانب، لأنه يعتبر جزءاً رئيسياً من الحياة النفسية لكل فرد من أفراد الأسرة، فالكثيرون يرونه حالة انفعالية ووجدانية يعبر بها الفرد عن نظراته الايجابية للمستقبل، وباعتباره عاملاً للإلتزام الانفعالي للأسرة، فيمكن ان يؤدي بنا إلى تحقيق جودة الحياة الأسرية في جميع جوانبها.

. المراجع:

- . أبو الديار مسعود نجاح (2010). فاعلية برنامج الإرشاد العقلائي الانفعالي في تنمية التفاوض وخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ص 42 – 105.
- . إيناس راضي عبد المقصود (2009). تأثير كلا من التفاوض والتشاؤم، مجلة درايات نفسية، جامعة الكويت، المجلد 11، ص 30 – 96.
- . الأنصاري بدر محمد (1998). التفاوض والتشاؤم المفهوم القياس والمتغيرات. الطبعة الأولى. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.
- . بسيوني سوزان بنت صدقة (2011). التفاوض والتشاؤم وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. مكة المكرمة. العدد 28. ص 66 – 114.
- . صبرة محمد علي ؛ محمد عبد الغني (2005). الصحة النفسية، الإسكندرية: مطبوعات جامعة الإسكندرية.
- . سلامة موسى (دون تاريخ). فن الحياة، القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.
- . شرارة عبد اللطيف حسن ؛ لؤلؤة حمادة (1998). التفاوض والتشاؤم وعلاقتهمما ببعدي الشخصية الانبساط والعصابية. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت. ع12. ص 15 – 80.
- . شفارتزر رالف (1994). التفاوضية الدفاعية والوظيفية (ترجمة سامر جميل). بيروت: دار المعارف للطباعة والنشر والتوزيع.
- . عبد الخالق أحمد محمد (1999). التفاوض والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. جامعة الكويت: مؤتمر الخدمة والتنمية. ص 1 – 29

مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث (المجلد 01 العدد 01 التاريخ 2021/05/30)

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

. العزالي حسن عبد القادر (2011). استراتيجيات التفاوض سبيلك إلى النجاح. ط 1. دبي: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري.

. كولن ولسن (2001). الإنسان وقواه الخفية (ترجمة سامي خشبة). بيروت: دار الآداب للطباعة والنشر والتوزيع.

. المشعان عويد سلطان (2000). التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية. المجلد 1، ع4، ص 505-532.

- MarilouBruchon (2001), personnalité et maladie, Paris : ESF éditeur.

- MilhabetDesrichard (2002). Comparaison social et perception des risque, I N éditeur

مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث المجلد 01 العدد 01 التاريخ 2021/05/30

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

**Personal requirements for the quality of family life
optimism as a model**

Dr. Ben Haddou Maryam

University of Tlemcen

Lakmach Mohammed

University of Tlemcen

Abstract :

Centered this intervention subject on optimism variable, as a personal determinants that can represent one of the most important factors and the quality of family life, so that social relationships and optimism given the active role of the family in the surrounding community, and can play the role of socialization, as an adjunct to raise the level of aspirations and future prospects of the individual in particular , And that is reflected on the family in general, all factors that can create a balanced family in various fields enjoying the quality of life, and perhaps this is covered in my presentation of this in terms of the various elements that will come later in the full text.

Keywords: personal requirements - quality of life - family - optimism