



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث  
العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية / قسم العلوم التربوية  
والنفسية

# معنى الحياة

## لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية

بحث تخرج تقدم به الطالب

**حسين علي حسين**

الى مجلس قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية  
التربية في جامعة القادسية كجزء من متطلبات  
نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف الاستاذ

**أ.د. جبار رشك شناوه السلطاني**

1439هـ

2018 م

## المبحث الاول

### منهجية البحث

أولاً : مشكلة البحث

تشير ادبيات علم النفس الايجابي البناء الى ان المعدل في الحياة يعد أحد المتغيرات التي سعى الانسان لتحقيقها ولإضافة قيمة لوجوده من خلالها.

على الرغم من أهمية المعدل في الحياة وأهمية ان يكون لكل انسان هدف يسعى لتحقيقه ليجعل لحياته قيمة، الا انه لم يول الاهتمام الكافي في الحقل النفسي ولاسيما في مجتمعنا. (حافظ,2006: 1).

تؤكد بعض الدراسات سواء في البيئة العربية او الأجنبية على ان مشكلات سوء التوافق والاحساس بالمعدل في الحياة من المشكلات النفسية الشائعة فالاحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل مشكلة لدى الشباب بنسبه لا تقل عن 36%. (الدسوقي,1998) .

ويذكر (Iueia) ان نسبة انتشار هذه الظاهرة بين الافراد تتراوح ما بين (12-37%) ويعتد مفهوم معدل الحياة من الاهتمامات الوجودية للإنسان التي حاولت تحويل مسار علم النفس الى ان يجعل حياة الناس تتوجه الى السعادة وإشاعة الحب والعدالة الاجتماعية بدلاً من التركيز على الشذوذ والامراض النفسية لدى الشخصية الانسانية.

من هنا جاء البحث الحالي ليقف امام جملة تساؤلات باحثة عن إجابات وافية لها. ومن هذه الأسئلة البحث في معدل الحياة وقياس معدل الحياة على نخبة من طلبة كلية الآداب جامعة القادسية.

ثانياً : أهمية البحث

تنبثق أهمية البحث من خلال أهمية متغير (معدل الحياة) حيث ينتمي هذا المتغير الى صنف المتغيرات والموضوعات (الايجابية) التي اهتمت طويلاً لصالح البحث في الموضوعات(السلبية في علم النفس، لذا فإن دراسة(معدل الحياة) هو خطوة

في مسيرة إعادة التوازن لبحثنا لما هو إيجابي وخلاق في السلوك وفي الشخصية الانسانية.(هويدي وفرج 2003 :10).

كما ان المعدل يعد عنصر معرفي أساسي في حياتنا فهو الذي يثري الحياة ويحول الواقعية إلى خبرة (بيك , د.ت: 38)

بسبب أهمية المعدل في حياة الانسان دأب بعض علماء علم النفس على دراسة الآثار الايجابية التي يحدثها تحقيق المعدل في حياة الانسان الصحية والجسمية، وتأتي أهمية دراسة المعدل في الحياة من أهمية الوجود للإنسان.

يساعد معدل الحياة في تطوير أساليب حياة صحية وعلاقات اجتماعية كفؤة لذا فإن بناء برامج للإرشاد المتمركز حول المعدل ييسر حالات نمو عند الشخص او الأشخاص المستفيدين بهذه البرامج , من خلال ممارسة نشاطات هادفة تقيد بوصفها مصادر داخلية للحياة اليومية ومعوقة للضغوط والكأبة.( Wong,2000:P.8).

وتتبع أهمية البحث كذلك من كون طلبة الجامعة الذين يمثلون ثورة الامة التي تتشد التقدم والرقي وهم الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لشعب يطمح للتطور في حياته وحضارته,

تعد شريحة الشباب وخاصة طلبة الجامعة من اهم شرائح المجتمع وأكثرها وعياً وثقافة بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم , لذا فإن رعايتهم امر لابد منه لجميع جوانب شخصياتهم العقلية والنفسية والاجتماعية , ولكون هذا الشريحة المهمة في الوقت الراهن تمر بأزمة الهوية.

ثالثاً : أهداف البحث

- 1- قياس معدل الحياة لدى الطلبة الجامعيين
- 2- التعرف على دلالة الفرق في معدل الحياة لدى الطلبة الجامعيين على وفق متغير الجنس ( الذكور و الاناث).
- 3- التعرف على دلالة الفرق في معدل الحياة لدى الطلبة الجامعيين على وفق متغير الاختصاص الدراسي .

رابعاً : حدود البحث

• الزمانية: 2017-2018

• المكانية: محافظة الديوانية - جامعة القادسية - كلية الآداب

خامساً: دراسات سابقة:

أولاً: دراسات عربية

• (دراسة الجبوري, 2010):

((فاعلية برنامج ارشادي يجمع بين أسلوبي معذ الحياة والتسامي بالذات لخفض القلق الوجودي لدى المراهقين المقيمين في دور الدولة)) استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لأسلوب معذ الحياة والتسامي بالذات لخفض القلق الوجودي لدى المراهقين المقيمين في دور الدولة و قد تم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة وتكونت عينة الدراسة (45) من المراهقين الحاصلين على درجات عالية من مقياس القلق الوجودي واستخدم الباحث أسلوب معذ الحياة مع المجموعة الأولى التجريبية وأسلوب التسامي بالذات مع المجموعة التجريبية الثانية ولم تتعرض المجموعة الثالثة الى أي أسلوب .

وتوصل الباحث الى النتائج الآتية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والضابطة على مقياس القلق الوجودي لصالح المجموعة الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة الثانية والضابطة على مقياس القلق الوجودي ولصالح المجموعة الثانية (الجبوري, 2010: 32).

ثانياً: دراسات أجنبية

• دراسة (كيم, 2001) :

استهدفت هذه الدراسة استكشاف مصادر معذ الحياة لدى الكوريين, وتحديد مستوياتها والرضا عن الحياة فضلاً عن تحديد العلاقة بينهما. وتكون المقاس المعد لهذا الغرض، من (57) فقره وظهرت النتائج ان هناك (10) مصادر للمعذ وهي (الانجاز، والتأمين المالي (الضمان المالي)، والعقيدة (الدين) ، والتقبل، والعلاقة، والسمو على الذات، والشخصية الجيدة، وضبط الذات، والصحة البدنية، والصدى الحميم.

اما فيما يتعلق بالتأثيرات الرئيسية للعمر ، فالجنس والنوع والعقيدة ، فقد كانت متوسطات الدرجات التي أحرزها افراد العينة الكبار اعلا ، من درجات افراد العينة الشباب وكانت تسعة من عوامل او مصادر المعدن ، وهي والعقيدة (الدين) ، والتقبل، والعلاقة، والسمو على الذات، والشخصية الجيدة، وضبط الذات، والصحة البدنية، والصدق الحميم.

وفيما يخص إثر الجنس في معدن الحياة، كان متوسط درجات الاناث اعلا منه عند الذكور بالنسبة لعوامل التأمين المالي،العقيدة والسمو بالذات ،و ضبط الذات، وفيما يخص العقيدة وأثرها حصلت الفئة الكاثوليكية على متوسطات عالية في التقبل ، والسمو بالذات.

وحصلت الفئة البرستانتية على متوسطات اعلا في العلاقة والعقيدة وحصلت الفئة الشرقية على متوسطات اعلا في ضبط الذات. وكانت الفئة المتدينة متوسطات اعلا من معدن الحياة مقارنة بالفئة غير المتدينة.

اما فيما يخص الرضا عن الحياة فقد كانت متوسطات درجات الفئة الأكبر عمرا، والاناث، والفئة المتدينة اعلا من الفئة الأصغر سنا (الشباب) والذكور والفئة غير المتدينة.

واتضح ان هناك علاقة عالية بين معدن الحياة والرضا عن الحياة وتحديدًا كان التأمين المالي (الضمان) من بين العوام ( المصادر) العشرة ،العامل الأكثر ارتباطاً بالرضا عن الحياة. وظهرت نتائج الدراسة ان الاناث يتفوقن على الذكور في امتلاكهن لمعدن في الحياة.

## المبحث الثاني

### الاطار النظري للبحث

أولا: مفهوم معنى الحياة:

لقد تناول هذا المفهوم الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس من مختلف الاتجاهات، فأصحاب فلسفة الحياة ومنهم " وليم جيمس"، " وبرجسون"، " وجون ديوي" أكدوا على دور الخبرة والإرادة في تكوين المعاني لدى الفرد، أما أصحاب الفلسفة الوجودية ومنهم " كيركجارد"، و"سارتر"، " وهيدجر فقد ركزوا على دور الإنسان في عثوره على المعنى وإضفاء المعنى على حياته (محمد حسن، 2010: 799).

وأما أصحاب الفلسفة الظاهريّة ومنهم " هوسرل" و"ماكس شيلر" فقد أعطوا أهمية للخبرة التي يعيشها ويكونها الأفراد؛ لأن لها دورا مهما في تكوين المعنى والإرادة، في حين ارتبط مفهوم معنى الحياة لدى علماء النفس بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات لدى "ماسلو"، المسؤولية لدى " يالوم"، التسامي بالذات لدى " فرانكل"، القيم لدى " ماي"، التكامل والاتصال لدى " بوهلر"، إضافة إلى استخدامه تحت مسميات أخرى مثل: الهدف في الحياة Purpose in Life، المعنى الشخصي Personal Meaning، مهمات الحياة Life Tasks، أهداف الحياة Life Goals، وبالرغم من الاختلاف الدائر بين أصحاب هذه النظريات إلا أنهم اتفقوا على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضروريا كي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، وأن عملية اكتشاف وإحراز المعنى تكون أكثر أهمية من تحديد محتوى المعنى ذاته (عبدالباسط خضر، 1997: 327 سميرة أبو غزالة، 2007- أ: 265 Di ; Muzio, 2006: 1).

ويعد فيكتور فرانكل من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة (حنان خوج، 2011: 14 Carlos, 2003: 5).

ويعرف فرانكل (1982، مترجم: 131) معنى الحياة بأنها: " حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى".

ويرى الباحث أن معدن الحياة هو: " شعور الفرد بأهمية وقيمة الحياة، وبوجود أهداف ذات مغزى ومعدن لديه، يسعد بإيجابية نحو تحقيقها".

ثانيًا: تشكيل معنى الحياة:

تكمّن جوهر هذه الفلسفة في أن الإنسان يحتاج إلى المعدن في الحياة، وأن لديه الإرادة في البحث عن هذا المعدن، وأيضا الحرية في فعل ذلك، وبدون معدن الحياة تصبح الحياة فارغة وتقع في الفراغ الوجودي، ومصطلح وجودي يشير إلى ثلاثة جوانب: الوجود ذاته: أي أسلوب الوجود المميز للإنسان، ومعدن الوجود، والسعي للتوصل إلى معدن محسوس وملموس في الوجود الشخصي - أي إرادة المعدن - ولذا فإن عدل الإنسان أن يسعد ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف، وحدد فرانكل Frankl ثلاثة احتمالات يمكن من خلالها إيجاد المعدن وهي: الإبداع، والخبرات، وتغيير المواقف (فيكتور فرانكل، مترجم، 1982: 138-140 11 Carlos, 2003: ;).

ويحدد أدلر (2005، مترجم: 21-23) ثلاث مهام رئيسة تُشكّل ماهية ومكونات معدن الحياة، أسماها الظروف الاضطرارية وهي: الطرف الاضطراري الأول: ويتمثل في أن نعيش حياتنا في ضوء ما يوفره لنا كوكبنا الصغير من موارد طبيعية محدودة، ونطورها ونحسن استغلالها في حدود معارفنا، وهذا يتطلب تطوير أجسامنا وعقولنا حتى تستمر حياتنا على الأرض، أما الطرف الاضطراري الثاني: يتمثل في أن كل واحد منا عضو في جماعة لا يمكنه أن يعيش بمعزل عنها، أو يحقق أهدافه بدونها، فنحن كأفراد مرتبطين ببعضنا ارتباطاً وثيقاً، وهي رابطة تمثل في أهميتها الحياة نفسها، وبدون هذه الرابطة فإن الحياة نفسها لن تستمر، وأما الطرف الاضطراري الثالث: يتمثل في أن الجنس البشري يتكون من رجل وامرأة، ولا يمكن للحياة أن تستقيم بأحدهما دون الآخر.

ثالثًا: مكونات معنى الحياة:

يتضمن معدن الحياة ثلاث مكونات رئيسة هي:

1- المكون المعرفي: ويرتبط بإدراك الفرد لمعدن حياته، والخبرات التي تثري المعدن.

2- المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.

3- المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (سميرة أبوغزالة، 2007 - أ: 267).

رابعًا: أبعاد معنى الحياة:

أن أبعاد معنً الحياة هي: الرضا الوجودي ، والثراء الوجودي ، وجودة الحياة ، والتعلق بالحياة. (عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي, 1991: 1080)

ويشير البعض إلً أن هناك ستة أبعاد رئيسة لمعنً الحياة هي: أهداف الحياة ، التعلق الإيجابي بالحياة ، التحقق الوجودي ، الثراء الوجودي ، نوعية الحياة ، الرضا الوجودي. (عبدالباسط متولً خضر, 1997: 336)

في حين يشير آخرون إلً أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنً الحياة هي: التدين، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتقاؤل. (Stegar, et al, 2006: 80-81)

وتشير سميرة أبوغزالة ( 2007: 289- 290 ) إلً أن أبعاد المعنً في الحياة هي:

1- أهداف الحياة: ويقصد به إدراك الفرد للهدف من حياته، ورسالته التي يعيش من أجلها، ويضحي في سبيل تحقيقها، وإحساسه بأهميته وقيمته من خلال تحقيقه لمعنً حياته.

2- الدافعية في الحياة: وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلً تقاؤله في الحياة.

3- تحمل المسؤولية: ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسئولية تجاه نفسه، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، والتسامي بذاته نحو الآخرين، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية.



4- الرضا عن الحياة: ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتفاؤله تجاه المستقبل، وتوافقه مع أسرته ومجتمعه، وشعوره بأنه فرد له قيمة تجاه الآخرين، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام.

ويرى حسن الأبيض (2010: 804) أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات).

ويرى الباحث أن أبعاد معنى الحياة هي: الرضا عن الحياة، الدافعية في الحياة، التفاؤل، التدين.

خامساً: وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة:

أ- فيكتور فرانكل:

يعد فيكتور فرانكل هو أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره لسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيماناً منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة (جميلة رحيم، 2012: 616).

ففي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معانٍ كامنة في حياته، ويرى فرانكل أن كثيراً من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيراً من القرارات التي يصدرها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلاً سبيل المثال لا الحصر،

قد يختار الإنسان الموت عدل الحياة، إذا وجد في الموت معدل لوجوده وتلك هي أسمل حالات المعدل التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي (Stegar, et al, 2006:80-81).

ولقد قامت نظرية فرانكل عدل أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي، وعلم النفس الأدلري، حيث يرى فرانكل أن مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد يقرر فرانكل أنه وضع ما أسماه مبدأ إرادة المعدل ليعارض به كلا من مبدأ اللذة الفرويدي، ومبدأ إرادة القوة في علم النفس الأدلري، فالسعي لإل تحقيق اللذة أو الوصول لإل المكانة المهيمنة للحصول عدل القوة والنفوذ، لا يمكن أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معدل الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدءوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش (عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي، 1991: 1934).

وتتلخص نظرية المعدل في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي: أ- حرية الإرادة وتعني أن الإنسان عدل الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة عدل الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر. ب- إرادة المعدل وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعدل عند فرانكل، وتعني سعي الفرد للتوصل لإل معدل محسوس وملموس في الوجود الشخصي - أي إرادة المعدل- ولذا فإن عدل الإنسان أن يسعد ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده عدل البقاء بفاعلية حتل في أسوأ الظروف. ج- معدل الحياة: وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعدل وتنص عدل أن الحياة ذات معدل تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معدل الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها (Eagleton, 2007: 135; Mauser, et al, 2004: 1-3).

ب- ماسلو:

اختلف ماسلو عن فرانكل في نظرتة لمعدل الحياة، حيث يرى أن معدل الحياة أساسي أوجهري، ويعتبر سمة أو خاصية إنسانية، فهو ليس وليد الظروف أو المحددات الاجتماعية،

فهو يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان لإشباعها، كما أن معدن الحياة يحتل جزءاً ضئيلاً كدافع إنساني، بل إنه يعد بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموماً، ولقد رفض ماسلو الفكر الفرويدي والمبادئ الفرويدية التي آمن بها في بداية حياته في سبيل إقرار مبدأ التسامي في التحقق الحياتي (Hamidi, et al, 2010: 12).

### ج- وجهة نظر يالوم:

تناولت نظرية يالوم معدن الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان ومواجهته لقضايا وعناصر وجودية هي: الحرية- الاغتراب- الموت- خواء المعدن، ويعتبر العلاج النفسي معدن الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد المغجز وخواء المعدن، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معدن الحياة، ذلك المفهوم الغير محدد بغرض، ويعتبر عاماً وليس فردياً، وخاصة معدن يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة والغيرية (Eagleton, 2007: 140).

### د- باتيستنا وألموند:

استمدا نظريتهما من خلال مراجعة النظريات السابقة عن معدن الحياة، وانتهيا إلى أن هناك اختلافاً لمعدن الحياة طبقاً لقضايا الوجودية التي يواجهها الفرد، ورغم ذلك اتفقت هذه النظريات على عدد من العناصر تتمثل في: الإيجابية، والإطار المرجعي للفرد، ورؤية الذات، والقدرة على إدراك الرضا (حنان خوج، 2011: 16).

سادساً: نموذج فان سميث لمعنى الحياة (Smith, 1988: 155- 156):

تقسم سميث أنواع المعدن في الحياة وفقاً للمستويات الأربعة للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة، ثم تعرض لما تسميه "الاهتمام النهائي" الذي يشكل تهديداً لتحقيق المعدن على كل مستوى للخبرة، فعلى كل مستوى نجد أن الغرض الأساسي يتناقض مع الاهتمام النهائي، فالأول يمثل القيمة المثالية التي يسعى إليها الإنسان عن وعي أو عن غير وعي، أما الثاني: فيحتل الجانب الخفي والمنطقي والذي لا يمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثال، وبذلك يصبح تحقيق المعدن هو النجاح في التحدي والتغلب على مهددات المعدن المتمثلة في الاهتمامات النهائية، ويوضح الشكل الآتي هذا التصور:

ومن خلال هذا النموذج يتضح أنه عدل المستوى الحسي في العالم الطبيعي يكون المطمح أو الغرض الأساسي هو اللذة والحيوية والقوة، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الصحة والراحة والثروة والحظ، ولكن لتحقيق المعدل عدل هذا المستوى لابد من مواجهة مهددات هذا المعدل وهي: المرض والضعف والبؤس والموت، وهكذا يكون الأمر عدل باقي مستويات الخبرة الإنسانية (عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي، 1991: 1072).

سابقًا: تحلل معنى الحياة لدى الأفراد:

يمكن تحسين معدل الحياة والارتقاء بها لدى الأفراد من خلال ما يأتي:

1. إرشاد نفسي: ويعد الإرشاد النفسي من أهم العوامل الأساسية في تحسين معدل الحياة لدى الأفراد، والتغلب عدل ضغوط حياتهم، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلل معدل الحياة التي يعيشها الفرد وصولاً به إلل أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق النفسي، ومواجهة أية مشكلات تعترض طريقه في رحلة حياته اليومية، وذلك من خلال:

- مساعدة الفرد في الوصول إلل الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكاناته وقدراته، وتعليمه ما يمكنه من أن يعيش في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه، إذ إن زيادة السعادة لدى الفرد ينتج عنها اطمئنانًا كبيرًا ورضا أكبر عن الحياة، وتحقيق نجاحات أكبر فيها، وتحسن الصحة النفسية.
- مساعدة المسترشد عدل فهم وتحليل إمكاناته واستعداداته وقدراته وميوله، والفرص المتاحة أمامه، ومشكلاته وحاجاته؛ لمساعدته عدل اتخاذ القرارات لتحقيق الصحة النفسية الجيدة والتوافق في مجالات الحياة المختلفة (الشخصية، والتربوية، والمهنية، والأسرية، والاجتماعية... إلخ) بحيث يستطيع أن يعيش سعيدًا.
- تهيئة البيئة الصالحة التي ينمو فيها الشباب، وإتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية، وضرب المثل الصالح والقوة الحسنة أمام الشباب، ومساعدتهم عدل فهم النفس وتقبل الذات.
- تعديل سلوكيات الأفراد حتل يصبحوا أكثر فاعلية وتوافقا من الناحية النفسية.

• إحداث تغيير في السلوك الذي يمكن المسترشد من أن يعيش حياة مرضية أكثر إنتاجًا كما يحددها هو، وفي نطاق حدود المجتمع الذي يعيش فيه.، إضافة إلى تحسين العلاقات الشخصية.

2. الإرشاد النفسي الديني: ويعد الإرشاد النفسي الديني وسيلة فعالة في تحقيق معنويات الحياة، فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية. (حامد زهران، 2005؛ وحسن عبدالمعطي، 2005 2006 Frisch)

وعدّ ضوء ما سبق يتضح للباحث أهمية الإرشاد النفسي عامة والإرشاد النفسي الديني خاصة في تحقيق الصحة النفسية ومعنويات الحياة التي يعيشها الفرد، والوصول به إلى أعلى درجات الرضا عن النفس، والسعادة، والاستمتاع بالحياة.

ويشير نوركروس ( Norcross, 2000: 20 -21 ) إلى ضرورة تضافر جهود علم النفس الإرشادي وعلم النفس الكلينيكي معاً، وعدم الفصل بينهما، وتفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعي؛ لمساعدة الأفراد على تحقيق التوافق النفسي وإدراك معنويات الحياة.

3. فهم التحديات والمعوقات: يجب فهم التحديات والمعوقات التي عرقلت مسيرة الحياة، وسببت نقصاً في جودتها، فعندما نضع أيدينا على أسباب تدني جودة الحياة لدى الأفراد ونفهمها جيداً، نكون بذلك قد قطعنا خطوة مهمة في طريقنا لتحسين جودة الحياة لديهم.

4. المحافظة على الذات: ينبغي أن يحافظ كل إنسان منا على ذاته من كل ما يؤدي بها إلى الهلاك، وتوفير الرعاية الصحية الكاملة لجيل الشباب؛ حتى يعيش حياة حيوية للأبد حتى بعد وصوله مرحلة الشيخوخة.

5. تعزيز الحياة: وذلك من خلال التحمل، وخفة الحركة، وممارسة الرياضات المختلفة، وأخذ دورات في تنمية جودة الحياة، إضافة إلى المسع الروحي.

6. البحث العلمي: يجب أن ينشط البحث العلمي في جمع البيانات والمعلومات عن مستويات جودة الحياة، وكل ما يعرقل تحقيقها، إضافة إلى استخدام الملاحظات الموضوعية، وتحليل هذه البيانات والتوصل إلى نتائج، على ضوءها يتم تقديم مقترحات، وعمل إستراتيجيات وبرامج لتحسين جودة الحياة. (Friedman, 1997).

7. **مجاهدة النفس**: ويتم ذلك من خلال استنهاض الإرادة، والانشغال بالاستقامة، والسمو والعفة، واستباق الخيرات وتثبيت النفس.
8. **تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود**: فتمسك الإنسان بجوهره ومكونات الثراء فيه يجعله يسع إلا تنمية وتوظيف مواهبه وإمكاناته الذاتية، وذلك من خلال مسلكين مهمين هما: البعد عن شهوة التملك، والبعد عن الأثرة إلا الإيثار.
9. **استشرف الإنسان لأفق الحرية لأرحب**: فينبغي أن يتحرر الإنسان من كل ما ينغص عليه حياته، حيث ينبغي أن يدرك أن الأمور كلها بيد الله، ولن يأتي أحد من البشر بالموت لإنسان ما، وليس هناك من البشر أيضا من يقطع الرزق عن إنسان آخر، وإيمان الإنسان بذلك يجعله يعيش جودة الحياة؛ لأنه يكون قد تلمس أفقا رحبا للحرية، فيعيش قويا ولديه الفرصة الكاملة للتفكير والتدبر (حمدي الفرماوي، 1999: 219-229).
10. **تنمية الشعور بالمسؤولية**: للأفراد تجاه صحتهم النفسية والجسمية والانفعالية، وكذلك تجاه الآخرين من أفراد المجتمع بحيث تتضمن: العطاء والاحترام المتبادل واحترام الرأي الآخر.
11. **التثقيف الصحي**: وهو ضروري لمواكبة التغيرات السريعة التي نمر بها، ولأهميته في ضمان جودة الحياة. (فوقية رضوان، 2005: 102).

### المبحث الثالث الجانب العملي للبحث واجراءاته

يتضمن هذا المبحث وصف مجتمع البحث وعينته وخطوات بناء أدواته واستخراج الخصائص المتعلقة بالصدق والثبات واستخراج الوسائل الاحصائية المناسبة وصولا لاستخراج نتائج البحث.

أولا: مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع البحث بطلبة جامعة القادسية / كلية الآداب / الدراسة الصباحية / في محافظة الديوانية.

ثانياً: عينة البحث

من اجل ضمان قدرة العينة على تمثيل المجتمع الإحصائي المدروس إلا حد مناسب تم التأكيد على أهمية حجم العينة حيث بلغت ( 100 ) طالبا وطالبة. وفي هذا الصدد تؤكد الأبحاث الإحصائية انه كلما ازداد حجم العينة كلما قل الخطأ المعياري للمعاينة وازدادت قدرتها على تمثيل المجتمع المدروس ، وقد بلغت نسبة أفراد العينة إلى المجتمع الإحصائي للدراسة (5%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مناسب لمجتمع إحصائي بلغ عدد أفرادها (1700) كما هو مبين في الجدول رقم (١).

جدول (١) يمثل نسبة أفراد العينة إلى المجتمع الأصلي

الأقسام	أفراد العينة	المجتمع الأصلي	%
اللغة العربية	23	541	4,9
الجغرافية	25	587	4,9
علم الاجتماع	22	363	5,9
علم النفس	20	340	5,1
الاثار	10	179	3,8
المجموع	100	1700	5

المصدر : المعطيات الخام لعدد الطلاب للعام الدراسي ٢٠١٧- ٢٠١٨ - قسم التسجيل في كلية الآداب.

ثالثاً : اداة البحث

تطلب تحقيق اهداف البحث اعتماد مقياس لمعد الحياة وقد تبني الباحث مقياس معد الحياة لحافظ 2006 , وقد عمل الباحث على تحقيق اكتساب المقياس الصدق والثبات عن طريق عرض فقراته على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والمناهج ملحق رقم(1) و قد تضمن المقياس(15) خمسة عشر فقرة .

أ - لصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية اذ ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله. ( العجيلي واخرون,2001: 72).

وقد اعتمد الباحث الصدق الظاهري وهو يعبر عن مدى وضوح الفقرات وكفاءة صورتها وملائمتها للمجال الذي يحتويها ضمن المقياس , والمقياس مطبق وقد اعتمد من قبل الباحث فهو مكتسب لمستويات الصدق جميعها.

## ب\_ الثبات

يعد حساب الثبات امراً ضرورياً و أساسياً في المقياس اذ يشير الى الدقة في درجة المقياس اذا ما تكرر تطبيقها تحت الشروط والظروف نفسها , وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (0,93) بعد تعديله باستخدام معادلة سبيرمان.

رابعاً: الوسائل الاحصائية

استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الآتية:

### ❖ (T. test) الاختبار التائي

لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها.

### ❖ (T. test) البحث التائي:

لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقاييس الثلاثة وللمقارنة في متغيرات البحث على وفق متغيري الجنس والاختصاص الدراسي.

### ❖ معامل ارتباط بيرسون:

لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقاييس الثلاثة والمجموع الكلي لمقاييسها. فضلاً عن استخراج الثبات للمقاييس الثلاثة بطريقة التجزئة النصفية واستخراج العلاقة بين المتغيرات بالبحث.

### ❖ معامل سبيرمان بلون:

لتصحيح ثبات مقاييس البحث بطريقة التجزئة النصفية.



❖ معامل الارتباط المتعدد:

لمعرفة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة .

❖ معامل الارتباط الجزئي:

لمعرفة العلاقة بين أي متغيرين من متغيرات البحث باستبعاد أثر المتغير الثالث .

وتم اعتماد الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS والاصدار العاشر لاستخراج نتائج البحث عن طريق الحاسبة الالكترونية.

## المبحث الرابع عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها وفق ما يلي:

$$\begin{aligned} & \text{المتوسط الفرضي} = \frac{\text{اقل درجة} + \text{على درجة}}{2} \\ & = \frac{15+60}{2} = \frac{75}{2} = 35.5 \end{aligned}$$

الهدف الاول : التعرف على معنى الحياة لدى طلبة كلية الآداب

العينة	العدد	المتوسط الفرض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تائية محسوبة	قيمة تائية جدولية	الدالة
طلبة كلية الأداب	100	35,5	48,13	6,75	18,7	1,98	دالة

ومن خلال الجدول السابق تبين ان عينة البحث المتمثلة بطلبة كلية الآداب في جامعة القادسية يمتلكون معدلاً الحياة وبدرجة ملحوظة.

الهدف الثاني : حسب الجنس ( ذكور- أناث)

المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تائية محسوبة	قيمة تائية جدولية	الدالة
الذكور	50	47,1	6,66	1,53	1,98	غير دالة
الاناث	50	49,16	6,75			

وقد تبين من خلال بيانات الجدول السابق انه لا يوجد فرق بين الذكور و الاناث في معدلاً الحياة.

ثانياً : مناقشة النتائج:

توصل الباحث الى جملة من النتائج وعمل على تفسيرها:

### 1. تفسير نتائج الهدف الاول:

ان مقارنة القيمة المحسوبة 98,7 مع قيمة الجدولة 1,98 يثبت وجود قيمة معدلاً الحياة لدى افراد العينة موضوع البحث و يفسر الباحث سبب ذلك هو امر نابع من الاحساس بالذات و تصور واقعي للحياة و واهميتها والعمل على بناء حياة الانسان بطريقة صحيحة , فالفقرات جميعاً هي تدعوا للمثابرة و النشاط و اخذ زمام المبادرة و السعي لتحقيق القدرات و الاستثمار العقلي و التحمس و المحاولة للوصول الى كل ذلك, فالإنسان ومنذ بدايات وجوده وهو يسعى للبحث عن مسعى الحياة ولا بد ان يتحقق بواسطة الفرد وحده عندئذ يكتسب هذا المعدل مغزى يتبعه. (Frank, 1996 : 97).

## 2. تفسير نتائج الهدف الثاني وهو تغيير الجنس ( ذكور , إناث )

نلاحظ من مقارنة القيمة المحسوبة 98,7 مع قيمة الجدولة 1,98 انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية و فسر الباحث سبب ذلك لعدم وجود فرق بين الذكور والاناث في معدن الحياة لانهم متساوون في جملة من التصورات الانسانية للحياة.

ثالثاً: التوصيات والمقترحات:

### • التوصيات:

1. التأكيد على الفعاليات والأنشطة الجماعية التي تستند على القيم الايجابية والتي تمنح الحياة معان سامية.
2. الاهتمام بأعداد البرامج الارشادية التي تساعد على تقوية وتعزيز الفاعلية الذاتية لدى الطلاب المرحلة الجامعية.

### • المقترحات :

1. اجراء دراسات مماثلة على مراحل وشرائح اجتماعية مختلفة.
2. اجراء دراسات ارتباطية اخرى بين معدن الحياة وعدد من المتغيرات كأساليب المعاملة الوالدية - أساليب التعامل مع الضغوط - السلوك الايثاري - السلوك التربوي... الخ.
3. تنظيم الرحلات العلمية ضمن اختصاصات الاقسام للاماكن والمواقع الاثرية .
4. ترسيخ معدن الحياة الايجابي من خلال وسائل الاعلام مؤسسات المجتمع المدني.

## المصادر

### ❖ القرآن الكريم

أولاً: المراجع العربية:

1. أشرف عبدالحليم (2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعدن الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
2. ألفريد أدلر (2005). معنى الحياة. ترجمة: عادل نجيب بشري، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
3. البشواني : محمود(1996): الإسلام و علم النفس , ط1, مجمع البحوث الاسلامية , بيروت, لبنان
4. الجبوري, سلال و صلاح حمزة(2000): تحليل متعدد لمتغيرات,الجامعة المستنصرية .
5. جميلة رحيم عبدالوطني (2012). المعدن في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A, B).مجلة الأستاذ،(201).
6. حامد عبدالسلام زهران (2005). لتوجيه والإرشاد النفسي (ط4). القاهرة: عالم الكتب.

7. حسن مصطفى عبدالمعطي (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. للمؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من 15 - 16 مارس.
8. حمدي علي الفرماوي (2009). جودة الحياة في جوهر الإنسان. للمؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 10 - 12 نوفمبر.
9. حنان بنت أسعد خوج (2011). معدن الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى، (2).
10. دوناي، مؤيد اسعد حسين (2008): تطوير مهات لتفكير لابل عي، الكتاب العالمي، عمان، الاردن.
11. سميرة علي أبوغزالة (2007. ب). أزمة الهوية ومعدن الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي "دراسة على طلاب الجامعة". للمؤتمر الدولي الخامس للتعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات"، في الفترة من 11 - 12 يوليو.
12. سميرة علي أبوغزالة (2007-أ). فاعلية الإرشاد بالمعدن في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعدن الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. للمؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8 - 9.
13. عبدالباسط متولي خضر (1997). معدن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات. للمؤتمر الدولي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 2 - 4 سبتمبر.
14. عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي (1991). معدن الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. للمؤتمر الدولي السادس "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 10 - 12 نوفمبر.
15. فرانك، فيكتور اميل (1982): للإنسان يبحث عن المعنى، ط1، ترجمة: طلعت منصور، مراجعة: عبد العزيز القوصي، الكويت: دار العلم.
16. فوقية حسن رضوان (2005). علم النفس التطبيقي وجودة الحياة. للمؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الفترة من 15-16 مارس.
17. فيكتور فرانكل (1982). الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم.
18. محمد حسن الأبيض (2010). مقياس معدن الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3، (34).
19. هويدي، عادل محمود و فرج، طريف شوقي (2003): مصادر ومستويات للسعادة المدركة في ضوء المعامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى علم النفس، العدد 61، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

1. Adamson & Lyxell (1996) self – concept and questions of life : identity development during late a do license journal of ado lesce . in, 569-582:

2. Carlos, L.(2003). The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl. **A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomat Educator, Administrator Credential**, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.
3. Crumbagh , J.c .&Moholick , L.T .( 1969) **A experimental study in existentialism** : the psychometric approach to franl's concept of oncogenic neurosis neurosis . Journal of clinical psychology 20,200.
4. Di Muzio, G. (2006). Theism and the Meaning of Life. **Journal of Disputandi**, 6, 1-12.
5. Eagleton, T. (2007). **The Meaning of Life**. Britian: Oxford University Press.
6. Ebersole , p .&Devogler ,K .L (1986) . **meaning in life of the emintal and the average** . journal of social behavior and personality 1,83-94.
7. Friedman, M.(1997). **Improving the Quality of Life**. London: Westport, Connecticut.
8. Frisch, M.(2006). **Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy**. Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
9. Hamidi, S., Yetkin, A., & Yarkin, Y. ( 2010). The Meaning of Life: Health, Disease, and the Naturopathy. **Journal of Psychology and Counselling**, 2, (1), 9-16.
10. leath (1999) **the Experiences of meaning in life from psychological perspective**.
11. Mauser, M., King, R., & Young, M. (2004). **The Meaning of Life: Long Prison Sentences in Context**. Washington, The Sentencing Project.
12. Norcross, J.(2000). Clinical Versus Counseling Psychology: What's the Diff?. **Journal of Psi Chi, The National Honor Society in Psychology**, 5, (1), 20-24.
13. Pllers : R(1962) **The meaning of hideger – the new school as ticisim** N.(26) 445 .leathcolin p:20,1999) . the experience of meaning in life from a psychology perspective.
14. Reker(G-T(2004)**personal meaning in life and psychosocial** adaptation in youth and Enraging Adulthood Talk given at brock research instinct for the student.
15. Starch , O,L(1992) : **The Human spirit – the search for meaning and purpose through suffering** , Hummed :vol2.8 p.p(132-137)
16. Stegar, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. **Journal of Counselling Psychology**, 53, (1), 80-
17. Wong , p.t.p (2001) **from death Anxiety to death Acceptance : A meaning management model In** :INPM December.
18. Wong . p.t.p (2000 a) **meaning – centered** counseling workshop.
19. Wong o ,T , p(1999) **towards an integer attire model of meaning** – centered counseling and therapy ( mcct) In: INPM.

### ملحق(1)

جامعة ألكادسية/ كلية الآداب

قسم علم نفس

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة و بعد..

بين يديك مقياس للبحث العلمي هو المقياس ( معنى الحياة لدى طلبة كلية الآداب ) يتضمن مجموعة من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية متنوعة في مجال الانجاز قد تتفق او تختلف معها يرجى قرائتها بإمعان وتحديد موقفك بدقة بأختيار احدى البدائل الاربعة لكل فقرة في ورقة الاجابة المرفقة بوضع علامة (√) على الاختيار المناسب علما بان البدائل لكل فقرة هي ثلاثة

بدائل ( موافق تماماً - موافق - غير موافق - غير موافق تماماً ) نأمل تعاونكم باختيار اجابة واحدة فقط بكل صدق وأمانه كما نعهده منك تماماً و تأكد بأن ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أن اجابتك هي لأغراض البحث العلمي فقط لذا الاجابة على جميع الفقرات بعد اكمال البيانات ادناه مع التقدير ...

ت	الفقرات	موافق مأمماً	غير موافق	موافق مأمماً
1	انا انجح في تحقيق طموحاتي الخاصة بحياتي			
2	أسعى لتحقيق اهداف قيمة تجاه المجتمع			
3	اكافح لانجاز هدفي في الحياة			
4	انا مؤمن بأهمية ما اسعى لتحقيقه في مستقبلي			
5	اسع لتحقيق قدراتي الكامنة			
6	احب التحدي (اقبل التحدي)			
7	انا من النوع الذي يأخذ زمام المبادرة			
8	عندي القدرة على استثمار قدراتي عل اكمل وجه			
9	ابدل ما بوسعي كي اتقن ما أريد تحقيقه			
10	انا ملتزم بعملتي			
11	انا متحمس لما افعل			
12	لا اتوقع تكرار المحاولة عندما أواجه العوائق و العقبات			
13	اكافح لكي اطور نفسي			
14	انا مثابر في تحقيق اهدافي			
15	اعتقد ان ما اعمل له قيمة			