

السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة  
الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان

بحث جامعي

إعداد:

عملية رحمة

رقم القيد: ١٦٣١٠١١٣



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٠

السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال  
على ضوء نظرية مارتن سليجمان

### بحث جامعي

مقدم لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا (S-1)

في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية  
جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

عملية رحمة

رقم القيد: ١٦٣١٠١١٣

المشرف:

الدكتور سوتامان

رقم التوظيف: ١٩٧٢٠٧١٨٢٠٠٣١٢١٠٠٢



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٠

## تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأنني الطالبة :

الاسم : عملية رحمة

رقم القيد : ١٦٣١٠١١٣

موضوع البحث : السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة

الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان

حضرته وكتبته بنفسه وما زدت من إبداع غيري أو تأليف الآخر. وإذا ادّعى أحد في المستقبل أنه من تأليفه وتبين أنه من غير بحثي، فأنا أتحمّل المسؤولية على ذلك ولن تكون المسؤولية على المشرفين أو مسؤولي قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج، ٦ يوليو ٢٠٢٠

الباحثة



عملية رحمة

رقم القيد : ١٦٣١٠١١٣

## تصريح

هذا تصريح بأن رسالة البكالوريوس للطالبة باسم عملية رحمة تحت العنوان "السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان". قد تم فحصها ومراجعتها من قبل المشرف وهي صالحة للتقديم إلى مجلس المناقشة لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا ملك إبراهيم مالانج.

مالانج، ٦ يوليو ٢٠٢٠

الموافق

المشرف

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها

الدكتور الحليمي

رقم التوظيف :

١٩٨١٠٩١٦٢٠٠٩٠١١٠٠٧

الدكتور سوتامان

رقم التوظيف :

١٩٧٢٠٧١٨٢٠٠٣١٢١٠٠٢

المعرفة

عميدة كلية العلوم الإنسانية



الدكتور

رقم التوظيف : ١٩٦٢٠٧١٨٢٠٠٣١٢١٠٠٢

## تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمته :

الاسم : عملية رحمة

رقم القيد: ١٦٣١٠١١٣

العنوان : السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان.

وقررت اللجنة نجاحها واستحقاقها درجة سرجانا (S-1) في قسم اللغة العربية وأدبها في كلية العلوم الإنسانية والثقافة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج ، ٤ يوليو ٢٠٢٠ م

لجنة المناقشة

- ١- الدكتور حليمي  
رقم التوظيف : ١٩٨١٠٩١٦٢٠٠٩٠١١٠٠٧
- ٢- الدكتور حلمي سيف الدين  
رقم التوظيف : ١٩٦٩٠٧٢٠٢٠٠٠٠٣١٠٠
- ٣- الدكتور سوتامان  
رقم التوظيف : ١٩٧٦٠٧١٨٦٠٠٣١٢١٠٠٢



## استهلال

قال الله تعالى في القرآن العظيم:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَابْتِغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا يَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ

اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

﴿سورة القصص ٧٧﴾

## إهداء

أهدي هذا البحث الجامعي إلى:

الحبيبين، أبي العزيز مسلمين وأمي العزيزة نور خالصة. رب اغفرهما وارحمهما كما ربياني صغيرا. واحفظهما تحت رحمتك في الدين والدنيا والآخرة. وأقول لهما شكرا جزيلا، فالله يجزيهما جنان الآخرة.

وإخواني وأخواتي، بارك الله لهم ونجاحا في حياتهم.

## توطئة

الحمد لله رب العالمين الذي أنعم علينا بأنواع النعم، والصلاة والسلام على مُحَمَّد خير المرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين. رب اشرح لي صدري ويسرلي أمري واحلل عقدة من لسان يفقهوا قولي. أما بعد.

قد تمت كتابة هذا البحث العلمي تحت الموضوع "السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان" لاستيفاء الاختبار النهائي والحصول على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا ملك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. واعترفت الباحثة أنها كثيرة النقصان والخطأ رغم أنه قد بذل جهده لأكملها. وهذه الكتابة لم تصل إلى مثل الصورة بدون مساعدة الكرام وأصدقاء الحباء. ولذلك تقدم الباحثة الاحترام وخالص الشناء إلى:

١. حضرة الأستاذ الدكتور عبد الحارس الماجستير، بصفة مدير جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٢. فضيلة الدكتورة الشافية الماجستير، بصفة عميدة كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٣. فضيلة الأستاذ الدكتور حلومي، بصفة رئيس قسم اللغة العربية وأدبها جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٤. فضيلة الأستاذ سوتامان، الماجستير، بصفة المشرف في البحث الجامعي.
٥. فضيلة الأستاذ عبد الله زين الرؤوف الماجستير، بصفة المشرف في الأكاديمي بقسم اللغة العربية وأدبها جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.
٦. وجميع الأساتيد والأستادات الكرماء في قسم اللغة العربية وأدبها الذين بذلوا جميع علومهم وأوقاتهم.

٧. مُجَدَّ عارف مولانا، ستي نافلة كمالية، فوتري كارينا سگران، وهيوني أيو لستاري، همة نفيسة وزملائي وزميلاتي في قسم اللغة العربية وآدبها الذي قد أعطوني حماسة في إنهاء هذا البحث الجامعي، جزاهم الله خيرا وأحسن الجزاء.  
بارك الله لهم وأقول لهم شكرا جزيلا على توجيهاتهم القيم في كتابة هذا البحث العلمي.  
ونسأل الله علوما نافعا ويجعلنا من خير الناس أنفعهم للناس.

تحريرا بمالانج، ٤ مايو ٢٠٢٠

الباحثة

عملية رحمة

## مستخلص البحث

عملية رحمة. ٢٠٢٠. السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان. البحث الجامعي، قسم اللغة العربية وآدابها. كلية العلوم الإنسانية. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف : د. سوتامان، الماجستير

الكلمات المفتاحية : مارتن سليجمان، سعادة حقيقية، قوة الشخصية، رواية

سنجد مفهوم السعادة في عمل الأدبي الذي يعتبر انعكاسًا للحياة الحقيقية. ربما حياة الشخص في رواية، فيوضح أيضًا كيف تعيش الشخص حياته. كورد هي شخصية في رواية أنا قبل كل شيء التي فقدت بصرها بسبب حادث المرور. ورد لم تستلم وتعيش حياتها بالمزية لتحقيق السعادة. ستكون السعادة هدفًا وأملًا في حياة الإنسان. ويمكن تحقيق السعادة بكل الوسائل ولا يتم الحكم بالضرورة على معنى السعادة من خلال الثروة المادية أو الوفيرة. لكن السعادة يمكن أن تحقق في حياة المزية وتعيش بجيد. لذلك تريد الباحثة في هذه الدراسة أن تعرف سعادة الشخصية الرئيسية باستخدام نظرية مارتن سليجمان.

والأهداف في هذا البحث هي (١) لمعرفة قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان، (٢) لمعرفة عوامل السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان، (٣) لمعرفة مفهوم السعادة للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان. نوعية منهجية البحث المستخدمة هي منهج الكيفي و منهج الوصفي. وتستخدم الباحثة الرواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال كمصدر البيانات الرئيسية. ثم تستخدم الكتب المتعلقة بنظرية السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان كمصدر البيانات الثانوية. ثم تستخدم الباحثة طريقة جمع البيانات بطريقتين هما طريقة القراءة وطريقة التدوين.

ثم نتائج في هذا البحث هي (١) قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان وهي الفضول وحبّ التعلّم والذكاء الاجتماعي والإجتهاد والطيبة أو الكرم ومنح الحب والمواطنة وتقدير الجمال والإمتنان والأمل والإيمان، (٢) ثم عوامل السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء

نظرية مارتن سليجمان هي الصحة والتعليم الجيد والدين، (٣) والأخير هو مفهوم السعادة للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان هو تتوكل على قدر الله وتعمل الأشياء الإيجابية وتجد الصحة من جديد وتحقق ورد أمل وتستطيع ورد أن تستمر تعليمها.



## ABSTRACT

**Rohmah, Amalia. Minor Thesis, Authentic Happiness of the Main Character in the novel Ana Qobla Kulli Syain by Jauharoh Ar-Rimal based on the perspective of Martin Seligman, Arabic Language and Literature Departement, Faculty of Humanities, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.**

**Advisor** : Dr. Sutaman, M.A.

**Keywords** : Authentic happines, character strength, Martin Seligman, novel

---

The concept of happiness is also contained in a literary work that is considered a reflection of real life. In the life of a character in a novel, for example, also illustrates how the character lives his life. This is like the character Warda in the novel Ana Qobla Kulli Syain who has lost his eyesight due to an accident. Warda did not give up and tried to live her life well to achieve a happiness. In a life, happiness will be the goal and hope of humans. Happiness can be achieved by all means. The meaning of happiness is not necessarily judged by material or abundant wealth. But happiness can be achieved in a life that is well lived. So in this study the researchers wanted to find out the happiness of the main character using Martin Seligman's theory.

The purpose of this study was to determine (1) the strength of the main character in Ana Qobla Kulli Syain's novel by Jauhar Ar-Rimal based on Martin Seligman's perspective, (2) the happiness factor of the main character in Ana Qobla Kulli Syain's novel by Jauhar Ar-Rimal based on Martin's perspective Seligman, (3) the meaning of the happiness of the main character in Ana Qobla Kulli Syain's novel by Jauhar Ar-Rimal based on Martin Seligman's perspective. This research is a descriptive qualitative research. Using Ana Qabla Kulli Syain's novel as a source of primary data and books in accordance with Martin Seligman's happiness theory. Data collection techniques used are reading and note taking techniques.

The results of this study are the researchers found (1) the characters strength in the main character is couriosity, love of learning, social intelligence, persistance, kindness, love, self regulation, appreciation of beauty and excellence, gratitude, hope and spirituality, (2) other factors that contribute to the happiness of the main character in the form of health factors, good education and religion, (3) then the results of the formulation of the first problem and second it is known that the meaning of happiness in the main character that is happiness is when it can accept its destiny, happiness is able to do positive things, happiness is regaining health and finally happiness is able to achieve dreams.

## ABSTRAK

**Rohmah, Amalia.** Kebahagiaan Otentik pada Tokoh Utama dalam Novel Ana Qobla Kulli Syain Karya Jauharoh Ar- Rimal Berdasarkan Perspektif Martin Seligman. Skripsi. Bahasa dan Sastra Arab. Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Advisor** : Dr. Sutaman, M.A.

**Keywords** : Kebahagiaan otentik, kekuatan karakter, Martin Seligman, novel

---

Konsep kebahagiaan juga terdapat dalam sebuah karya sastra yang dianggap sebagai refleksi dari kehidupan nyata. Dalam kehidupan tokoh pada sebuah novel misalnya, juga digambarkan bagaimana tokoh tersebut menjalani kehidupannya. Hal tersebut seperti tokoh Warda dalam novel Ana Qobla Kulli Syain yang telah kehilangan penglihatannya karena sebuah kecelakaan. Warda tidak menyerah dan berusaha menjalani kehidupannya dengan baik untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Dalam sebuah kehidupan, kebahagiaan akan menjadi tujuan dan harapan manusia. Kebahagiaan dapat dicapai dengan segala cara. Sesungguhnya makna kebahagiaan tidak serta merta dinilai dengan materi atau dengan harta yang berlimpah. Tetapi kebahagiaan dapat dicapai dalam kehidupan yang dijalani dengan baik. Maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui kebahagiaan tokoh utama dengan menggunakan teori Martin Seligman.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) kekuatan karakter tokoh utama dalam novel Ana Qobla Kulli Syain karya Jauhar Ar-Rimal berdasarkan perspektif Martin Seligman, (2) faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tokoh utama dalam novel Ana Qobla Kulli Syain karya Jauhar Ar-Rimal berdasarkan perspektif Martin Seligman, (3) makna kebahagiaan tokoh utama dalam novel Ana Qobla Kulli Syain karya Jauhar Ar-Rimal berdasarkan perspektif Martin Seligman. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Menggunakan novel Ana Qobla Kulli Syain sebagai sumber data primer dan buku-buku yang sesuai dengan teori kebahagiaan Martin Seligman sebagai sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik baca dan teknik catat.

Hasil dari penelitian ini adalah peneliti menemukan (1) kekuatan karakter pada tokoh utama yaitu berupa kekuatan keingintahuan, suka belajar, kecerdasan sosial, ketekunan atau kerja keras, kebaikan, mencintai, pengendalian diri, apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan, bersyukur, harapan dan spiritualitas, (2) faktor lain yang berkontribusi dalam kebahagiaan tokoh utama yaitu berupa faktor kesehatan, pendidikan yang baik dan agama, (3) maka dari hasil rumusan masalah pertama dan kedua diketahui bahwa makna kebahagiaan pada tokoh utama yaitu kebahagiaan adalah ketika Warda dapat menerima takdir Allah, kebahagiaan adalah ketika Warda dapat melakukan hal positif, kebahagiaan adalah ketika Warda mendapatkan kembali kesehatan, kebahagiaan adalah ketika Warda dapat mencapai mimpi dan yang terakhir kebahagiaan bagi warda adalah ketika ia dapat melanjutkan pendidikan yang sempat tertinggal.

## محتويات البحث

أ	تقرير الباحث .....
ب	تصريح .....
ج	تقرير لجنة المناقشة .....
د	استهلاء .....
هـ	إهداء .....
و	توطئة .....
ح	مستخلص البحث .....
ل	محتويات البحث .....
ن	قائمة الجداول .....
	الفصل الأول: مقدمة
أ	أ- خلفية البحث .....
ب	ب- أسئلة البحث .....
ج	ج- أهداف البحث .....
د	د- فوائد البحث .....
هـ	هـ- الدراسات السابقة .....
و	و- تحديد البحث .....
ز	ز- منهجية البحث .....
١	١- نوعية البحث .....
٢	٢- مصادر البيانات .....
٣	٣- طريقة جمع البيانات .....
٤	٤- طريقة تحقيق البيانات .....

١٣ ..... ٥- طريقة تحليل البيانات

### الفصل الثاني: الإطار النظري

١٤ ..... أ- مفهوم السيكولوجية

١٥ ..... ب- مفهوم السيكولوجية الأدبية

١٦ ..... ج- السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان

١٧ ..... ١- Flourishing و Eudaimonia

١٨ ..... ٢- الفضائل والقوة

٢٦ ..... ٣- العوامل المؤثر في على سعادة الإنسان لماتن سليجمان

### الفصل الثالث: عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها

٣٣ ..... أ- لمحة الرواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال

٣٥ ..... ب- قوة الشخصية لشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء

٤٨ ..... ج- العوامل المؤثر علي سعادة شخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء ..

٥٢ ..... د- مفهوم السعادة لشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء

### الفصل الرابع: الخلاصة والإقتراحات

٥٩ ..... أ- الخلاصة

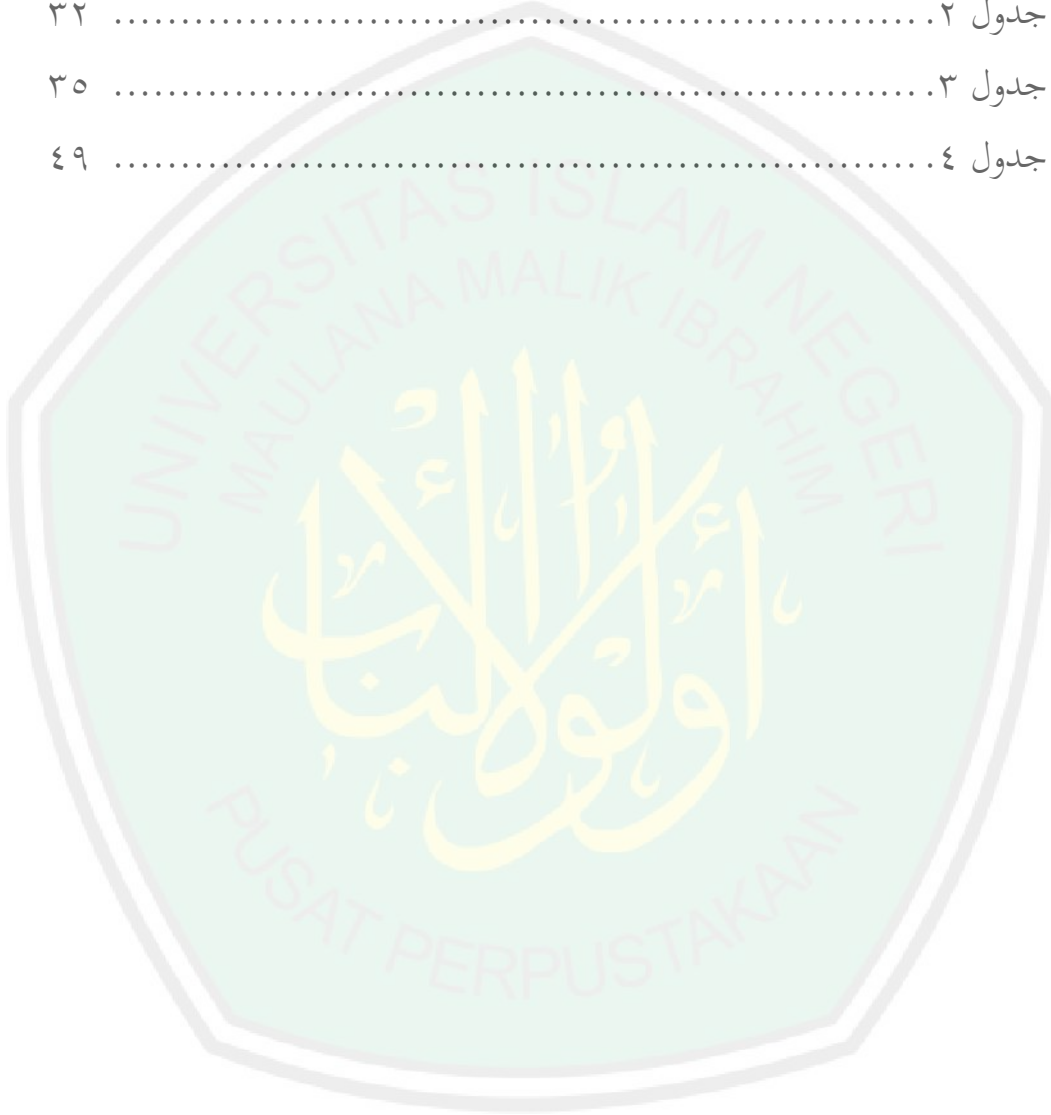
٦٠ ..... ب- الإقتراحات

٦١ ..... قائمة المصادر والمراجع

٦٤ ..... سيرة ذاتية

## قائمة جداول

٢٩ .....	جدول ١ ..
٣٢ .....	جدول ٢ ..
٣٥ .....	جدول ٣ ..
٤٩ .....	جدول ٤ ..



## الفصل الأول

### مقدمة

#### أ- خلفية البحث

الإنسان يملك الأهداف في كل عمله. وهو يريد الأشياء الحسنة ويرجو السعادة لارتياح حياته. فأصبحت السعادة هدفا وأملا في حياة الإنسان حتى يعمل الإنسان كل شيء في حياته للسعادة. وللإنسان الذي يريد السعادة الحقيقية في حياته، فوجب عليه أن يعيش بالمزية ولم يقض الوقت لتفكير السعادة فقط. وهذا مناسب برأي أريستوتيليز (Aristoteles)، أن حياة المزية ليست في السعادة والنعمة الكثيرة فحسب. ولكن الحياة المزية إذا يعيش الإنسان بالإحسان والخير ويعمل كل أشياء الإيجابية. وهذه الطريقة إلى السعادة الحقيقية (عريف، ٢٠١٦، ص. ٧٣-٧٤).

والناس لديهم الطريقة المختلفة لاكتساب السعادة. منهم يعملون بالجهد والنشاط ليحصلون الأموال الكثير لأنهم يعتقدون أن السعادة سيوجد بمالهم. ومنهم يعتبرون أن السعادة سيوجد بسيطرة. ولكن السعادة الحقيقية لم تجد بمال أو بسيطرة فقط. في حياة السكينة والهدوء والسلام والأمن والإطمئنان والمصلحة وفيهم الأحوال لارتياح السعادة. ثم يعيش بعمل إيجابية ومساعدة شخص آخر فأصبح الإنسان المنتقع، فهذه مصادر السعادة أيضا. كانت عوامل السعادة متنوعة، فنستطيع أن نختار لارتياح السعادة بطريقة بسيطة. وهذا الرأي مناسبة بنظرية السعادة الحقيقية لمرتن سليجمان يعني أن السعادة قد توجد بتطور الأشياء الإيجابية أو القيم الإيجابية في نفس الإنسان.

القيم أو الأشياء الإيجابية مختصر في مفهوم فضائل وقوة الشخصية. ويشرح سليجمان أن السعادة الحقيقية في الست الفضائل وفيه الأربع والعشرين نقاط قوة

الشخصية. نقاط قوة الشخصية مثل الإستقامة والشجاعة والإبداع والطيبة ليست كالمواهب مثل الصوت الجميل وجمال الوجه وسوعة العدو. كلاهما مواضيع للسيكولوجية الإيجابية، وعلى الرغم من أن بينهما الكثير من التشابه، فإن أحد الاختلافات الواضحة هو أن نقاط القوة سمات الأخلاقية بينما المواهب ليست مرتبط بالأخلاق (سليجمان، ٢٠٠٢، ص. ١٣٤).

قوة الشخصية هي جزء من السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان. نظرية السعادة الحقيقية هي أسس في السيكولوجية الإيجابية. وهذه النظرية الواضحة ونستطيع أن نرى ونقوم بارتياح الحياة. للسعادة ثلاثة جوانب، هي عواطف الإيجابية والمشاركة والمعنى. ولكل منها قيمة لاكتساب ارتياح الحياة (سليجمان، ٢٠١٣، ص. ٤٦).

أن تكون إنسانا فاضلا يعني أن تظهر إراديا كل الفضائل الست الشاملة: الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدل والإعتدال والسمو أو معظمها على العقل. هناك طرق عديدة ومختلفة لكل من الفضائل الست. فعلى سبيل المثال، يستطيع الإنسان أن يظهر فضيلة العدل بأفعال مواطنة جيدة أو بالولاء أو بالوفاء أو عمل الجماعي أو قيادة الإنسانية. ويسمى تلك الطرق نقاط القوة، وعلى عكس الفضائل الموجودة فإن كل من هذه النقاط يمكن قياسها واكتسابها. كالبيان المذكور، أن هذه القوة في أربع وعشرين نقاط (سليجمان، ٢٠٠٢، ص. ١٣٧).

سوف نرى عن شخصية الإيجابية في حياة الإنسان ويوجد الشخصية في الحياة واقعية كانت أو خيالية في عملية الأدب. وكانت عملية الأدب هي ظواهر السيكولوجية، فيه تشمل على سلوك الإنسان وأنشطته اليومية. ثم يمكننا أن نجد السعادة في حياة بسيطة وهناك أشياء التي تسبب مصادر السعادة ووجب علينا أن نشكر بحياتنا. كما في الرواية، سنعرف عن قوة الشخصية لشخص في حياته

وكيفية لإكتساب ارتياح الحياة أو أهداف الحياة. لقد أطلق ريتشاردسون الرواية على طريقة استكشاف الحياة الداخلية للإنسان (كونديرا، ١٩٩٩، ص. ٣١).

ومن الأنشطة والمشكلة التي ضربت للشخص في رواية فنعرف الشخصياته. لأن الأدب هو التعبير الجميل عن معاني الحياة، والتصوير البارع للأخلاقية الدقيقة والمعاني الرقيقة والمتقف للسان والمرهف للحس (أبو النجار والجنيد، ١٣٧٦هـ، ص. ٥). الشخصية في الرواية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة التي تحدد سلوكه وفكره والتميز (طه، ٢٠٠٥، ص. ٣٢٦).

ثم لقد أطلق ريتشاردسون الرواية على طريقة استكشاف الحياة الداخلية للإنسان (كونديرا، ١٩٩٩، ص. ٣١). الشخصية في الرواية هي التي تجذب القارئ أو المستمع لها. ولا بد أن تكون الشخصيات ذات أبعاد ثلاثية مثل باقي شخصية الحياة: أشخاص لها تخاوف وأمل، أشخاص لها نقاط ضعف ونقاط قوة، وأشخاص لهل هدف أو أكثر في الحياة (أبو سعد، ١٩٥٩، ص. ٩). الشخصية أحيانا بأنها مجموع صفات الشخص كما تبدو في علاقته مع الناس، أو أنها مركب من صفات مختلفة تميز الشخص عن غيره خاصة من ناحية التكيف للمواقف الاجتماعية (راجح، ١٩٦٨، ص. ٣٩٣).

تجد الباحثة مفهوم السعادة في حياة ورد. هي شخصية الرئيسية في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال. تعيش ورد من عائلة بسيطة. هي الطفلة الصبورة والشكورة وليست الطفلة المدللة. ثم ذات يوم، لعدم ورد بصره بسبب حادثة المرور. فتصبح ورد الطفلة العمياء، فتشعر بحزن ويئس. هذه الحياة المملة التي تضرب ورد في وقت صغاره. تقنع حياتها توعيا. ثم بعد تسعة السنوات، تجد ورد بصرها، تستطيع ورد أن ترى مرة أخرى. وفي هذا حال، ما زالت المشكلة الاخر تصيب ورد. ولكن تدوم بالحماسة والرضا لاستمرار حياتها.

ومن مسيرة الحياة والمشاكل التي ضربت وردة، تريد الباحثة أن يبحث ويحلل عن الحالة النفسية للشخصية الرئيسية المتعلقة بالسيكولوجية الإيجابية. مما يؤدي إلى الشخصيات الإيجابية في شخص الرئيسي والأشياء التي تسبب السعاده. وتريد الباحثة لمعرفة عوامل الآخر ليسبب سعاده أيضا.

### ب- أسئلة البحث

بناء على خلفية البحث التي تم وصفه في السابق، فتركز الباحثة في الأسئلة التالية:

- ١- ما قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان؟
- ٢- ما عوامل السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان؟
- ٣- ما مفهوم السعادة للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان؟

### ج- أهداف البحث

ثم تلخص الباحثة لأهداف البحث بناء على أسئلة البحث المذكورة، وهي كما يلي:

- ١- لمعرفة قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان.
- ٢- لمعرفة عوامل السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان.

٣- لمعرفة مفهوم السعادة للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان.

#### د- فوائد البحث

١- الفوائد النظرية

(أ) ترجو الباحثة أن هذا البحث يفيد في نشأة أدب العربية  
 (ب) وزيادة المعرفة عن نظرية السيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان.  
 (ج) وأن يكون هذا البحث مرجع أو مصدر للبحث المتعلق بالسيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان.

٢- الفوائد التطبيقية

(أ) إعطاء الفهم لمطالع الأدب عن قيم الإيجابي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال.  
 (ب) وأن يكون هذا البحث مقارنة في الدراسات البحثية على السيكلوجية الإيجابية.

#### هـ- الدراسات السابقة

من أبحاث التي تستخدم نظرية السيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان وأبحاث المتعلقة بهذا البحث، هي:

١- عين خليلا (٢٠١٨)، القيم الإيجابية للشخص الرئيسي في مجموعة القصص الكابوس لنجيب كيلاي بنظرية مارتن سليجمان (دراسة سيكلوجية إيجابية). هذا البحث إستخدم نظرية السيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان. مشكلة البحث يعني ما المشكلات لسيكلوجية للشخص الرئيسي في مجموعة القصص الكابوس وما القيم الإيجابية للشخص الرئيسي في مجموعة

القصص الكابوس. هذه الدراسة هي بحثا لطريقة تحليلية المكتبة. والمنهج في هذا البحث هو الوصفي النوعي. ونتائج هذه البحث عن القيم الإيجابية للشخص الرئيسي هي الغفران والمعرفة والعمل وضبط النفس والحب والشكور والصدق والفكاهة والتفتح الذهني والمواظبة والشجاعة والقيادة

٢- نسا نور عملنا (٢٠١٧)، قيمة التفائل لمارتن سليجمان في رومان Candide

ou L'Optimisme فولتير. هذا البحث الجماعي لطلبة في قسم اللغة الأجنبية وادبها كلية اللغة والفنون في الجامعة الحكومية سيمارانج. ويؤخذ هذه البيانات من مقال. يستخدم هذا البحث بنظرية إيجابية. أسئلة في هذا البحث لتعريف صور التفائل و أسبابه في هذا الرومان بنظرية مارتن سليجمان. نوع هذا البحث المنهج الكيفي.

٣- عبد البسيط (٢٠١٨)، السعادة الحقيقية في رواية Putra Salju لسلمان

البحري (دراسة السيكولوجية الأدبية). نوع هذا البحث المنهج الكيفي. مصادر البيانات المستخدم هي مصادر البيانات الأساسية والثانوية. النوع البحث هو المتكبي. طريقة الجمع البيانات المستخدمة في هذا البحث هي طريقة وثائقي. يستخدم هذا البحث بنظرية السيكولوجية إيجابية. أما أسئلة في هذا البحث لتعريف صور السعادة و أسباب السعادة في هذا الرواية بنظرية مارتن سليجمان.

٤- توتيك درياتي (٢٠١٩) السعادة في رواية Tentang Kamu لتيري لبي.

يستخدم هذا البحث منهج الوصفي ونوعه البحث المستخدم يعني البحث المكتبي. باستخدام نظرية السعادة لألفارابي، يهدف البحث في هذه الرواية لمعرفة السعادة الحقيقية ومعرفة التعبير عن السعادة في الرواية Tentang Kamu لتيري لبي. ثم نتائج هذا البحث أن السعادة الحقيقية تأتي من الذات

الداخلية. ثم التعبير عن السعادة من خلال تعبيرات الفرد ومواقفه وسلوكه (الأخلاق).

٥- فضيلة عين ساراغية (٢٠١٩)، التفاؤلية للشخص الرئيسي في رواية 9 summers 10 Autumns لإيوان ستياوان. يبحث هذا البحث عن القيم التفاؤلية بنظرية السيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان. ويريد الباحث لمعرفة صورة التفاؤلية لشخص الرئيسي ولمعرفة عوامل المؤثر لتفاؤلية شخص الرئيسي في رواية. ثم يجد الباحث صورة التفاؤلية لشخص الرئيسي, permanence, pervasiveness, personalization, pervasiveness ثم يجد الباحث أربعة عوامل المؤثر لتفاؤلية شخص الرئيسي يعني البيئة وأسلوب تفسير الأم والتجربة والثقة.

قد وجدت الباحثة بعض الدراسات السابقة المتشابهة بهذا البحث من حيث النظرية. تستخدم الدراسات لسابقة نظرية السيكلوجية الإيجابية لمارتن سليجمان وتريد أن تعرف مفهوم السعادة في عملية الأدب يعني رواية أو قصة قصيرة أو غيرها. والآخر، وجدت الباحثة الاختلاف الرئيسي بين الدراسات السابقة وهذا البحث هو في كائن البحث المستخدم، تستخدم الباحثة رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال ولم توجد الدراسات الآخر التي تستخدم هذه الرواية.

#### و- تحديد البحث

يستخدم هذا البحث نظرية السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال. ويتركز هذا البحث على أسباب أو عوامل سعادة لشخص الرئيسي (ورد) في رواية أنا قبل كل شيء. يعني لمعرفة العوامل الداخلية

على سعادة ورد، وفي نظرية السعادة الحقيقية يُشرح في مفهوم القوة والفضائل. ثم لمعرفة عوامل آخر هي العوامل الخارجية على سعادة ورد يعني وضعية حياتها.

### ز- منهجية البحث

منهجية في هذا البحث تتكون من نوعية منهج البحث ومصادر البيانات وطريقة جمع البيانات وطريقة صحة البيانات، وطريقة تحليل البيانات. كما شرحه كالتالي:

#### ١- نوعية منهج البحث

منهج الكيفي هو منهج البحث الذي يحصل البيانات من كلمات المكتوب أو الشفهي. وتناولون البيانات بنظر سلوك الأنسان ومفهومه بالتام ومتكامل (بودغام وبكلان، ١٩٧٥، ص. ٥). كما هذا البيان، هذا البحث مسمّى بمنهج الكيفي لأنه يُكتب ويُشرح نتائج البحث قطعاً وحتماً وإجمالاً. ثم تفسّر الباحثة بناء على ظهيرة الواقعية الحقيقية.

منهج الوصفي هو منهج البحث الذي يصوّر الأشياء والأحوال والمسألة بالصدق والحقّ (نيولك، ٢٠١٤، ص. ١٨١). ونوع البحث المستخدم يعني منهج الوصفي، فتقدّمون نتائج البحث بالوصفي كالبيان المذكور.

فضلاً عن منهج الكيفي و منهج الوصفي، يستخدم هذا البحث منهج المكتبي. عندما يعمل طريقة جمع البيانات، تعمل الباحثة في أماكن الأرشيف كالمكتبة (نيولك، ٢٠١٤، ص. ١٨٢). من خلال منهج المكتبي، تعمل الباحثة بالقراءة والفهم والمطالعة كل المطبوعات والكتب المناسبة بمدار البحث.

## ٢- مصادر البيانات

تنقسم مصادر البيانات المستخدمة في هذا البحث إلى مصدران. وهما مصدر البيانات الأساسية ومصدر البيانات الثانوية، وهما كما يلي:

أ) مصدر البيانات الرئيسية هو مصدر الذي يُكتب ويُجمع من مصادر الأولى. ويرى توكان أن مصدر البيانات الرئيسية يُجمع من مصادر الأصلية والصحيحة بهدف معيّن ومحدّد (توكان، ٢٠١٦، ص. ٧٥). كما الشرح المذكور، يستخدم هذا البحث أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال عام ٢٠١٧ ومألفه من مكتب الرحي أحمد كمصدر البيانات الرئيسية.

ب) مصدر البيانات الثانوية هو مصدر البيانات الذي يُستخدم لإعانة ولتأكيد مصدر البيانات الأساسية كالأرشيف والوثائق (عليان وغنم، ٢٠٠٠، ص. ٤٢). وأما مصدر البيانات الثانوية في هذا البحث هو كل المطبوعات التي تفيضون حول السيكلوجية. وهنا، تستخدم الباحثة الكتب والمراجع ومجالات البحثية. منها الكتاب مناسبة بنظرية السيكلوجية الإيجابية يعني كتاب السعادة الحقيقية (٢٠٠٦) لمارتن سليجمان (مملكة العربية السعودية: جارير بوك ستور)، وكتاب السيكلوجية الإيجابية (٢٠١٦) لإمان ستيادي عريف (جاكرتا: PT. Gramedia Pustaka)، وكتاب Beyond Authentic Happiness (٢٠١٣) لمرتن سليجمان (باندونج: PT. Mizan Pustaka).

## ٣- طريقة جمع البيانات

يستخدم هذا البحث من طريقة جمع البيانات العديد (بدر، ١٩٩٤، ص. ٥٨). فتستخدم طريقة جمع البيانات في هذا البحث بطريقتين يعني طريقة القراءة وطريقة التدوين وهما:

### أ) طريقة القراءة

طريقة القراءة هي طريقة لحصول البيانات ببحث وتبيين الأخبار المناسبة بمدار البحث (سنتانا، ٢٠٠٧، ص. ٥٥). وخطواتها بقراءة ونظر وفهم البيانات في مجتمع البحث. وتعمل الباحثة الخطوات كالتالي:

- ١) تقرأ الباحثة النص الكامل في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمل.
- ٢) تقرأ الباحثة النص الكامل رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمل مرة بدقة وعناية.
- ٣) تقرأ الباحثة ويفهم القصة في رواية أنا قبل كل شيء لتحديد الجزء المناسبة بنظرية السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان.
- ٤) تقرأ الباحثة الرواية ويعطي العلامة في جزء المختار والمناسبة بنظرية البحث.

### ب) طريقة التدوين

وبعد انتهاء طريقة القراءة، تجمع الباحثة البيانات بطريقة التدوين. تعمل هذه الطريقة بكتابة أو ملاحظة أو تدوين البيانات حتى تحصل البيانات المرتب والمنظم (كيلان، ٢٠١٢، ص. ١٦٧). قامت الباحثة الخطوات كالتالي:

- ١) تكتب الباحثة الجملة والجزء الذي قد وجد من قبل.
- ٢) وتكتب الباحثة الجملة والجزء المناسبة بمدار البحث يعني السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان.

### ٤ - طريقة تحقيق البيانات

بعد انتهاء طريقة جمع البيانات، تعمل الباحثة الطريقة التالي وهي طريقة تحقيق البيانات. هي طريقة في منهجية البحث وعمليته لازم في البحث

وللتحديد والمعرفة أن البحث صحيحة وصواب. ويعمل الباحث الطريقة كما يلي:

(أ) زيادة الحماسة في البحث هي طريقة تحقيق البحث وأهدافها لمعرفة صحيحة البيانات وزيادة في البحث. وخطواتها:

(١) تزيد الباحثة قراءة المراجع والكتب و مجلات البحثية الأرشيف المناسبة بالموضوع.

(٢) تفهم وتعاین الباحثة نتائج البحث ثم تلائمهم بالنظرية المستخدمة يعني السيكولوجية الإيجابية لمارتن سليجمان.

(ب) التثليث هو أحد الخطوات عند طريقة تحقيق البيانات لحصول النتائج المناسبة مع تفسيرها بالصواب والمضبوط (نيولك، ٢٠١٤، ص. ١٨٠).

وأيضاً، تعمل الباحثة هذه الخطوة لمعرفة صحيحة نتائج البحث إلى سبيل تبينة المصادر والبيانات و الطرق البحث. يقوم الباحث الأشياء، وهي:

(١) تكرر الباحثة قراءة المجتمع البحث في أوقات المختلفة.

(٢) تشاكل الباحثة نتائج البحث بمطالعة

(ج) مناقشة مع الأساتيد والزملاء

(١) مناقشة مع الأساتيد.

تعمل هذه الطريقة لمعرفة شاملة وذقة نتائج البحث (روكاجات،

٢٠١٨، ص. ٦٣). تعمل الباحثة الخطوات يعني (أ) تناقش الباحثة

مع المشرف كل الأسبوع لمعرفة أهداف البحث وخطواتها حتى يحصل

البحث الصحيحة، (ب) تطلب الباحثة الإرشادات عن صيغة البحث

وموضوعه ومباحثه، (ج) تطلب الباحثة موافقة المشرف لاستمرار

البحث.

## (٢) مناقشة مع الأساتيد

تناقش الباحثة مع الزملاء عن نتائج البحث لزيادة المعرفة بالبحث. والخطوات مناقشة مع الزملاء هي (أ) تناقش الباحثة مع الزملاء عن نتائج البحث وتحليله، (ب) تسأل الباحثة إلى الزملاء عن آرائهم وتقويمهم خاص بهذا البحث.

## ٥- طريقة تحليل البيانات

تقدّم مايلز وهوبرمان طريقة تحليل البيانات يعني تقليل البيانات و تقديم البيانات وانسحاب الخلاصة (فاويطا، ٢٠٠٧، ص. ١٠٤). وهي:

(أ) تقليل البيانات هو طريق لتخليص أولتركيز أو لجرد الفكرة عن البيانات (مايلز وهوبرمان، ١٩٩٤، ص. ١٠). وخطواته كالتالي:

- (١) تختار الباحثة
- (٢) البيانات المناسبة بمدار البحث يعني السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان.
- (٣) تجمع الباحثة البيانات بعد قراءة مجتمع البحث وفهمه.
- (٤) تصنّف الباحثة نتائج البحث بعد تحليل البيانات

(ب) تقديم البيانات هو طريق في البحث لتقديم نتائج البحث. وتحتاج الخطوات كما تقسيم أو تنظيم البيانات الأولى والبيانات الاخر بناء على موضوعهم (فاويطا، ٢٠٠٧، ص. ١٠٥-١١٦). ويكون تقديم نتائج البحث كوصف البيان أو رسم البيان (مايلز وهوبرمان، ١٩٤٤، ص. ١١). وكذلك في هذا البحث، تقوم الباحثة بتقديم البيانات بالوصف ثم تفهم الباحثة عن تقديمهم وبهذا، سيجد نتائج البحث الواضحة.

(١) وبعد أن تحصل الباحثة البيانات، في هذه الخطوة تقدّم الباحثة نتائج البحث.

(٢) ثم تشرح الباحثة نتائج البحث كنظرية مستخدمة.  
 (ج) الخلاصة في منهج الكيفي هي اكتشاف الجديد الذي لم يوجد في وقت  
 السابق. وخطواتها هي يجمع تقديم البيانات إلى أشياء إيجاز وواضح  
 (مايلز وهوبرمان، ١٩٤٤، ص. ١١). حتى تعمل الباحثة الخطوات ما  
 يلي:

- (١) في البداية، تجد الباحثة النتائج المعضلات ثم تجد النتائج الواضحات.
- (٢) تفسر الباحثة نتائج البحث
- (٣) تبسط الباحثة نتائج البحث في فكرة قصيرة.



## الفصل الثاني الإطار النظري

### أ- مفهوم السيكولوجية

كلمة سيكولوجية تأتي من اليونانية، مشتق من كلمتين هما كلمة *psyche* التي تعني النفس أو الروح أو العقل أو الذات و *logos* التي تعني العلم أو الدراسة. لذا يتم تعريف سيكولوجية على أنه علم النفس البشرية وهو الدراسة الذات كما تكشف عن نفسها في الأداء والعمل والنشاط أي في السلوك (عويضة، ١٩٩٧، ص. ٤). ثم الأشياء التي يمكن تعلمها في السيكولوجية العام هي السلوك البشري باعتباره ثقافة طبيعية وناضجة بشكل عام. وهذا يعني أن السلوك البشري هو موضوع البحث والأعراض النفسية للشخص (براويرا، ٢٠١٤، ص ٤٢).

السيكولوجية هي علم الذي يدرس السلوك الإنساني دراسة عملية بهدف الوصول للقوانين التي تحكمه (إبراهيم، ١٩٨٥، ص. ٢٩). السيكولوجية هي علم السلوك الإنسان الذي يدرس سلوك الإنسان ما ظهر منه وما بطن دراسة تحليلية وصفية الوصول إلى ضبط السلوك وتفسيره وتنبؤ به على المدى الطويل (عبد العظيم، ١٩٩٧، ص. ٧). علم النفس هو علم ودراسة عن الأعراض النفسية في الإنسان، خاصة فيما يتعلق بالشخصية (أميني، ٢٠٠٤، ص. ٩٣).

جادل أفلاطون وأرسطوتيليز بأن السيكولوجية هي دراسة طبيعة الروح وعملها حتى النهاية. ثم يتفق الخبراء بشكل عام على أن علم النفس هو دراسة العمليات العقلية والسلوك البشري فيما يتعلق ببيئتهم. (دولاي، ٢٠١٤، ص. ١٦). لذلك يمكن تعريف أن السيكولوجية هي علم العمليات السلوكية والعمليات العقلية التي تصبح جزءًا من علم السلوك أو العلوم الاجتماعية.

## ب- مفهوم السيكولوجية الأدبية

السيكولوجية الأدبية هي دراسة الأدبية من خلال عملية النفسية. فتظهر دراسة الأدبية أن الأشكال المختلفة للعلاقات الإجتماعية الإنسان في أسرته والمجتمع بشكل عام، يمكن أن تؤثر مواقف الحياة ويمكن أن تكون سبباً لمشاكل نفسية. لدي السيكولوجي والأدبي علاقة وظيفية لأنهما يدرسان الحالة العقلية للآخرين، والاختلاف في السيكولوجي هو أعراض حقيقي بينما في الأدب خيالي. ويُشرح راتنا أن سيكولوجية الأدبية تهتم بالعناصر العقلية للشخصيات الخيالية الواردة في عملية الأدب. كما هو الحال في قصة، فإن الأعمال الأدبية تدمج جوانب الحياة مختلفة في قصة، وخاصة حياة الإنسان. هذه الجوانب الإنسانية هي الأشياء الرئيسية للسيكولوجية الأدبية، والشخصيات فيها، لها جوانب نفسية خاصة بها. ثم تحليل الأهداف هو شخص الرئيسي (راتنا، ٢٠٠٤، ص ٣٤٣-٣٤٤).

أي الأدب السيكولوجي توكبان في مسيرة واحدة، فالحديث عن الحالات النفسية لدي المبدع والقارع (ماض، ٢٠٠٥، ص. ١١١). لذا، فإن البحث الذي يستخدم نهجاً نفسياً للأعمال الأدبية هو شكل من أشكال فهم وتفسير الأعمال الأدبية من حيث السيكولوجية الأدبية (هارجانا، ١٩٨١، ١٠). يركز بحث السيكولوجية الأدبية على الجوانب النفسية. وهذا يعني بالتركيز البحثية على شخص الرئيسي مثلاً يمكن أن يكشف الأعراض النفسية لشخص الرئيسي.

السيكولوجية الأدبية هي دراسة الأدب الذي ينظر إلى العمل كنشاط نفسي. سوف يستخدم المؤلف الإبداع والذوق والعمل في نفسية خاصة بهم. تعرض الأعمال الأدبية التي ينظر إليها على أنها ظواهر نفسية جوانب النفس من خلال الشخصيات إذا كان النص عن طريق الصدفة أو الدراما أو النشر (إينداسوارا، ٢٠١١، ص. ٩٦).

يستخدم المراجعون الأدبيون الذين يلتزمون بتدفق السيكلوجية، بالإضافة إلى محاولة تحليل روح المؤلف من خلال عمله، معرفته بالمشاكل النفسية لتفسير الأعمال الأدبية دون ربطها بسيرة المؤلف. لذلك مع سيكلوجية الأدب يمكن استخدامها لمراقبة سلوك الشخصيات في رواية أو دراما من خلال الاستفادة من المساعدة النفسية ( هارجانا، ١٩٨١، ٦٥-٦٦).

السيكلوجية الأدبية هي دراسة التي تؤكد على عمل الأدب، الذي يحاول التقاط واستدلال الجوانب النفسية التي تعكسها على الشخصيات لشخص، من خلال الاستفادة من مساهمة الفكر من تدفق بعض سيكلوجية. فيدرس هذا العلم عن السلوك الكائنات العضوية (عبد الخالق، ٢٠٠٧، ص. ٢٠).  
فهنالك علاقة وثيقة بين السيكلوجية والأدب، حيث أنهما يشتركان -رغم اختلاف مناهجهما- في الإهتمام بالخبرة والسلوك والشخصية الإنسانية.

### ج- السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان

مارتن سليجمان هو مؤسس في السيكلوجية الإيجابية. سابقاً، تتركز السيكلوجية الإيجابية على تحلّف عقليّ والان تأتي السيكلوجية الإيجابية بالدراسة والبحث إلى ارتياح الحياة وهي السعادة. ثم يشرح سليجمان أن السيكلوجية الإيجابية هي علم الذي يدرس عن القوة والفضائل للإنسان ويرتبط على مشاعر الإيجابية وطبيعية الأفرديّة (كيلي، ٢٠١٧، ص. ٣٦٩).

ويرى سليجمان أن السيكلوجية الإيجابية هي علم الذي يهتمّ بصفة إيجابية ويطوّر قوة الشخصية لإنتاج السعادة الحقيقية. وترتبط السيكلوجية الإيجابية بعواطف الإيجابية كالسعادة والمزية والفكاهة، والحب والتفاؤل وما أشبه ذلك (عملنا، ٢٠١٧، ص ٤).

فإذن، السيكولوجية الإيجابية هي علم الذي يدرس عن عوامل أو أسباب السعداء لشخص بتطور الإمكانية التي تدل إلى المزية أو زيادة المزية. ثم يؤكد سليجمان في نظريته، إذا نريد أن نعرف عن مرحلة السعادة لشخص فنرى مرحلة ارتياحه. ويوجّه هذا ارتياح إلى أشياء أو قيمّ الإيجابية.

يستخدم سليجمان كلمة السعادة في هذه النظرية لوصف وشرح الغرض السيكولوجية الإيجابية. ثم تشدّد السعادة في ناحية الإيجابية وقيمّ الإيجابية. ويزيد سليجمان أن السعادة تستند إلى القيم المتفق في علاقات عامة وليس تستند إلى القيم الدينية (جوسمياني، ٢٠١٧، ص. ٣٦٩).

يقول كار (Carr) أن السعادة هي حالة الإيجابية التي تتميز بارتياح الكبير في الماضي وارتفاع درجة المشاعر الإيجابية وانخفاض درجة المشاعر السلبية. ويرى سليجمان أن السعادة هي معرفة هامة عن نقاط القوة للإنسان ثم تطوير نقاط القوة وتطبيقه إلى أشياء المزية (جوسمياني، ٢٠١٧، ص. ٣٦٧). السعادة الحقيقية هي السعادة الأبدية في كل ناحية الحياة. تنتج السعادة من مشاعر الإيجابية وحياة المزية. ثم تبدأ السعادة الحقيقية من مفهوم Aristoteles عن حياة المزية يعني *eudaimonia*.

#### ١ - Flourishing و Eudaimonia

*Eudaimonia* هي مفهوم عن حياة المزية لأريستوتيليز. أن حياة المزية ليست في السعادة والنعمة الكثيرة فحسب. ولكن الحياة المزية إذا يعيش الشخص بالإحسان والخير ويعمل كل أشياء الإيجابية حتى يجد المعنى والحكمة في حياته. وهذه الطريقة إلى السعادة الحقيقية باستخدام الفضائل في نفسه. كان عملية الإنسان تملك هدفين وهما الهدف المنشود لهدف التالي. في المثال، كان الطالب النشيط يدرس كل يوم حتى ينجح في

امتحانه. ويستطيع الطالب أن يستمر إلى الدراسة التالي. والهدف الثاني يعني الهدف المنشود لنفسه وهو السعادة (عريف، ٢٠١٣، ص. ٣٦). فإن الإنسان السعيد ليس يغيب عن الصعوبات أو مشقات وليس ينعم النعمة المتنوعة في حياته ولكن الإنسان السعيد هو الذي يدير حياته بعمل نافع لنفسه وغيره.

ويشرح سليجمان، أن السعادة من تطبيق الفضائل في حياة الإنسان هي السعادة الحقيقية. السعادة الحقيقية التي تنتج من *eudaimonia* ومتصف بـ *flourishing* فتزدهر السعادة في حياة الإنسان لأنه يعيش بالميزية. *Flourishing* هو مفهوم في هذه النظرية معيّن بخمسة ناحية يعني مشاعر الإيجابية (*positive emotion*) والمشاركة (*engagement*) وعلاقات الإيجابية (*positive relationship*) وحياة الهادفة (*meaning of life*) والإنجاز (*accomplishment*) (سليجمان، ٢٠١٣، ص. ٣٦).

## ٢- الفضائل والقوة

من مفهوم *eudaimonia* يعني الفضائل هي أساس في السيكولوجية الإيجابية لمارتن سليجمان. ويشرح سليجمان، أن السعادة بتطوير الفضائل هي السعادة الحقيقية بسبب يقوم حياته بالميزية (عريف، ٢٠١٦، ص. ٢٢). قال Thomas Jefferson كرئيس الدولة أمريكية أن القوة والفضائل هما أساس في السعادة مناسبة برأي سليجمان في كتابه أن القوة والفضائل كالشخصية هما أساس لحصول السعادة. ثم يبيّن سليجمان عن ستة فضائل وأربع وعشرين نقاط قوة (جاهيونو، سنة، ص. ٧٩).

الفضائل هي جزء من فضائل للإنسان. هذه الشخصية تدل على الأخلاق والادب وهي عملية وضيحة وبين عملية المعروف والمنكر.

الفضائل هي مفهوم وأساس في السيكولوجية الإيجابية. تنتج الفضائل إلى الشخصية بمزاوته على السعادة الحقيقية. وهي هدف الأخير في حياة الإنسان. يضع أساس السعادة الحقيقية على السعادة مسمى بنظر أن عملية الإنسان سوف تثبت سعادته فضلا عن عوامل الخارجية كالصحة والمال والزواج والعمر وغير ذلك. فهذه العوامل تؤثر على سعادة للإنسان. القوة هي طرق مختلفة التي توجه إلى الفضائل أو تعبيرات الفرد على الفضائل. نستطيع أن نحقق الفضائل بطرق أو نبين بتعبيرات متنوعة (عريف، ٢٠١٦، ص. ٢٠-٢١). في نظرية السعادة الحقيقية يبحث سليجمان عن إفادة القوة والفضائل ليقوم السعادة الحقيقية. ثم يقول سليجمان أن السعادة تُنشأ وتُعرف بتطور قوة الشخصية باستخدامه كل يوم. ثم يكتشف سليجمان عن ستة الفضائل وأربع وعشرين قوة الشخصية كأساس السعادة الحقيقية.

ويشرح سليجمان أن السعادة الحقيقية في الست الفضائل وفيه الأربع والعشرين نقاط قوة الشخصية. نقاط قوة الشخصية مثل الإستقامة والشجاعة والإبداع والطيبة ليست كالمواهب مثل الصوت الجميل وجمال الوجه وسوعة العدو. كلاهما مواضع للسيكولوجية الإيجابية، وعلى الرغم من أن بينهما الكثير من التشابه، فإن أحد الاختلافات الواضحة هو أن نقاط القوة سمات الأخلاقية بينما المواهب ليست مرتبطة بالأخلاق (سليجمان، ٢٠٠٢، ص. ١٣٤).

أن تكون إنسانا فاضلا يعني أن تظهر إراديا كل الفضائل الست الشاملة: الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدل والإعتدال والسمو أو معظمها على العقل. هناك طرق عديدة ومختلفة لكل من الفضائل الست. فعلى سبيل المثال، يستطيع المرء أن يظهر فضيلة العدل بأفعال مواطنة

جيدة أو بالولاء أو بالوفاء أو بعمل الجماعي أو قيادة الإنسانية. ويسمى تلك الطرق نقاط القوة، وعلى عكس الفضائل الموجودة فإن كل من هذه النقاط يمكن قياسها واكتسابها. كالبيان المذكور، أن هذه القوة في أربع وعشرين نقاط (سليجمان، ٢٠٠٢، ص. ١٣٧).

#### أ) الحكمة والمعرفة

تتعلق هذه الفضيلة بالقدرات المعرفة، وهي كيفية الشخص لاكتساب المعرفة واستخدامه بطيبة. تتكون هذه الفضيلة من نقاط القوة التالية (سليجمان، ٢٠٠٦، ١٤٠):

#### ١) الفضول أو الإهتمام بالعلم

ترتبط هذه قوة الشخصية بتجربة الشخص لاكتساب كل شيء في حياته. وهو ينكر الإستباه ويجب الإستعلاء الإيجابي عن كل شيء. ثم يزيد حب الإستعلاء السعادة للإنسان.

#### ٢) حب التعلم

كان الشخص الذي يملك هذه قوة سوف يجب التعلم عن الأشياء الجديدة. ينتفع كل وقته للدراسة والقرأة ثم في أي مكان وكل مكان يعمل فيه فرصة للتعلم. وهو يجب التّحدّ لإكتساب معرفة جديدة.

#### ٣) الرأي والتقدير والتفكير النقدي وتفتح العقل

يهتمّ الشخص كل الأمور بدقّة ثم يتبيّن الأمور المتعدّد. وهو ليس الشخص المهمل في اختيار. سوف يعقد الأمور مناسبة بدليل واقع. ثم يستطيع الشخص أن ينظّم نظره عن البيانات الواقعية في حياته.

## (٤) الذكاء العلمي

هذه قوة الشخصية يسمى بالإبداع. يجد الشخص الأشياء الجديدة ويعمل كل شيء في حياته. وهو لا يشعر باستراح عن الأشياء التقليدية ويحب الأشياء الحديث.

## (٥) الذكاء الاجتماعي أو الذكاء الشخص

الذكاء الاجتماعي أو الذكاء الشخص هما معرفة عن نفسه وغيره. يهتم الشخص بشعور شخص آخر ويستطيع أن يتجاوب بالطيب. وهو يملك الإمكانية لنظر الفروق بين الآخرين خاصة فيما يتعلق بمزاجهم وحساسيتهم ودوافعهم ونواياهم ثم التعامل وفق هذه الفروق.

## (٦) المنظور

هذه قوة هي قوة أقرب إلى الحكمة والمعرفة. هو شخص الذي لا يشعر أن نفسه حكيم ولكن كل أصدقائه ينظرون هكذا. هو يحكم الأمور حكيمًا.

## (ب) الشجاعة

ترتبط هذه الفضيلة بأفعال متبع وترتبط أيضا بأفعال باطن كالإدراك والعاطفة والتحفيز والقرارات. ويضيف البسالة والمثابرة والإستقامة كثلاث طرق شاملة تؤدي لهذه الفضيلة.

## (١) البسالة والإقدام

كان هذا الشخص لا يتراجع أمام التهديد أو التحدي أو الألم أو المصاعب. إن الشخص الشجاع الباسل يستطيع أن يفرق بين

المكونات العاطفة للخوف مقاوما رد الفعل السلوكي وهو الهرب  
ومواجعا الموقف الخيف.

(٢) المثابرة أو الكد أو الإجتهد

سينتهي الشخص كل عمل الذي يبدأه في الوقت المحدد. يتركز  
هذا الشخص كل وظيفته حتى يكتسب الإرتياح إذا ينتهي  
واظيفته.

(٣) الصدق والأمانة

إنه شخص صادق. هو يعيش بطريقة صديقة وحقيقية. هو  
شخص أمانة وإخلاص في قوله وفعله. إنه شخص واقعي  
ومتواضع وليس شخص مدعيا متظاهرا.

(ج) الإنسان والحب

سوف نعرف أن هذه الفضيلة تظهر في تفاعلات إجتماعية إيجابية  
مع الآخرين والأصدقاء والمعارف والأسرة والغرباء أيضا.

(١) الطيبة والكرم

هو شخص طيب كريم مع الآخرين. هو يحب ليساعد شخص  
آخر ولا ينظر إلى من سوف يساعد. وهو يحسن ويعامل مع  
الأجنبي بالإحسان.

(٢) منح الحب

يقدر شخص قيمة العلاقات القريبة والحميمة مع الآخرين. وهو  
تملك المشاعر العميقة والدائمة. وبهتمّ بشعور شخص آخر  
وسعادته.

## (د) العدل

تنشأ هذه الفضيلة في أنشطة الإجتماعية يعني علاقة الشخص بين الشخص الآخر أوبين مجموعة مثل الأسرة والمجتمع والجولة والعلم.

## (١) المواطنة

إنه شخص ذكيّ وعظمة في مجموعته. وهو الشخص والفاء والولاء لزملائه. ويقوم كل واضفته بجد ونشاط وكميل حتى ينجح كل الأمور في مجموعته.

## (٢) الإنصاف والمساواة

هذا شخص يملك قوة الإنصاف والمساواة في حياته ويعامل الآخرين بالعدالة. لا يدع مشاعره أن يعطي التأثير في اتخاذ القرارات إلى الآخرين. يعطي هذا الشخص الفرصة المتساوية للآخرين، ولم يهتم بحالتهم.

## (٣) القيادة

يقوم الشخص أن يعمل جيدا في تنظيم الأنشطة ومتابعة إنجازها أن يكون قائدا فعالا. يعمل على انهاء عمل المجموعة بينما يحافظ على علاقات طيبة مع أفرادها. بدون حقد على أحد ويكرم مع الجميع ويجزم في الحق.

## (هـ) الاعتدال

باعتبار فضيلة أساسية، يشير الاعتدال إلى التعبير المناسب والمعتدل عن رغبته. الشخص المعتدل لايقوم بكبح دوافعه. ولكنه ينتظر الفرصة الملائمة لتبليتها بحيث لايسبب الأذى لنفسه وغيره.

## (١) ضبط النفس

يستطيع الشخص أن يكبح رغبته واحتياجه وردود أفعاله اللحظية بسهولة عندما يكون هذا مطلوباً. وسيستطيع أن يكبح السعادة أو نعاسة في حياته وينظم مشاعره.

## (٢) الحصافة أو التعقل أو الحذر

هو شخص حذر. لا يقول ولا يفعل الأشياء الذي يندم عليها فيما بعد. أن الحكما لهم نظرة بعيدة ومتأنية. إنه بارع في مقاومة الدوافع لتحقيق الأهداف قصيرة من أجل تحقيق النجاح طويل.

## (٣) التواضع والبشاشة

إنه لا يسعى للأصواء ويفضل أن يجعل انجازته تتحدث عن نفسه. وهو لا يري نفسه مميزاً. يدركون ويقدرون الآخرة تواضعه. أنه غير مدع. إن تواضع الذي ينبع من هذه القناعات ليس مظهورياً فقط ولكن نافذة على ذاته.

## (و) السمو

السمو هو مشاعر التي تمتد خارج حدوده وتصله بشيء أكبر وأكثر استمرارية. تصله بأناس الآخرين أو بالمستقبل أو بالتطور أو بالكون أو بذات الإلهية.

## (١) تقدير الجمال والتميز

إن الشخص يقدر الجمال والتميز والمهارة في كل المجالات في طبيعة والفن والرياضيات والعلوم والأمور اليومية. وعندما يكون ذلك مكثفاً، فإنه يكون بالرهبة والعجب.

## (٢) الإمتنان

إنه شخص يدرك بأشياء طيبة التي حدثت له، ولا يأخذها الشخص ويتفق الوقت للتعبير عن شكره. الإمتنان هو تقدير تميز شخص آخر في ناحية الأخلاقية. ويجب شخص ليوجه الشكر حتي على الأشياء الصغيرة.

## (٣) الأمل والتفاؤل والتوجه المستقبلي

هذا الشخص يتوقع المزية في المستقبل. وينتظم ويعمل لتحقيق ذلك. إن الأمل والتفاؤل والفكر المستقبلي بمثابة عائلة من نقاط القوة التي تقدم موقعا إيجابيا باتجاه المستقبل. يوقع أن الأحداث الطيبة سوف تحدث. ويصدق للمستقبل السعادة بتحقيق الأهداف.

## (٤) الروحانية والإيمان

إنه الشخص لديه قناعات قوية ومترابطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للحياة والوجود. إن قناعاته تشكل أفعاله وهي مصدر راحة له. إن في حياته مغزى قويا.

## (٥) الصفح والرحمة

إن شخص يسامح هؤلاء الذي آذوه ويمنح شخص آخر فرصة ثانيا. والمبدأ في حياته هو الرحمة وليس الإنتقام. ويجب أن يفصح عن الخطيئة في الماضي وينساه.

## (٦) روح الدعابة والمرح

هذا الشخص يحب الضحك ويرسم البسمات على شفاه الآخرين. يستطيع أن يرى الحياة بسهولة. وهدف حياته يعني أن يفرح شخصا آخر بعمل جيد. يستقبل كل الأمور بالإيجابية.

## (٧) الحماس

هو شخص يتمتع بالنشاط والحيوية. يضع كيانه جسدا وروحا في النشاط والحماسة. ويرجو هذا الشخص أن ينجح في المستقبل فيعمل الأشياء الإيجابية في حياته.

ويؤكد مارتن سليجمان أن السعادة يجد بطريقة بسيطة يعني بتطور الأشياء الإيجابية في نفسه، وهي يشرح في مفهوم قوة الشخصية والقضايا. وهي العوامل الداخلية التي تؤثر على سعادة للإنسان.

## ٣- العوامل المؤثرة على سعادة الإنسان لمارتن سليجمان

بناء على البحث والشرح عن نظرية السعادة الحقيقية لسليجمان فيه يوجد عامل من وضعية الحياة للإنسان الذي يؤثر على سعادته وارتياح حياته. ويسمى هذا عامل بعامل الخارجية في حياة الإنسان. لم يستطيع الإنسان لمتميم ومقيد هذا العامل بنفسه. ولكن هذا عامل لم يملك الأثر الكبير في حياة الإنسان لأن قد تتغير وضعية الحياة للإنسان فسوف يعايش الإنسان بتغيير وضعية في حياتها. إما كل عملية التي تعمل لتوجه وضعية الحياة ناجحا، ولكن في الفرصة الآخر قد يجد الإنسان الخيبة في حياته، لأن لم يتكهن الإنسان بحالة أو وضعية الحياة. وهذا الشرح عن العوامل الآخر المؤثر في السعادة للإنسان لمارتن سليجمان (عريف، ٢٠١٦، ص. ٣٧):

## (أ) المال

العامل الأول يعني المال. فزيادة المال أو المتاع للإنسان الفقير سوف يسبب سعادته. ولكن للإنسان الغني، لم يعط المال الكثير على زيادة

سعادته. وهذا كالسعادة أو الارتياح الفاني فقط في حياة الإنسان.  
لذا، هذا العامل لم يُؤثر على سعادة لإنسان بقيمة كبيرة.

#### ب) الزواج

زيادة السعادة للإنسان المتزوج لأن فيه الزواج السكينة فيرتفع اطمئنان  
في حياته. الزواج يملك التأثير الكبير في سعادة لحياة الإنسان لأن  
بالزواج فيه علاقة الحمية النفسية والجسدية وبناء الأسرة وعلاقة  
الإحتماعية كالوالدين.

#### ج) العمر

يقول معظم الناس أن وقت الشباب فيه وقت اللعوب. كل الأشياء  
يستطيع أن يجد ويعمل في هذا الوقت ولم يجد في وقت الطاعن.  
وأصبحت الحركة محددًا في وقت الطاعن. ولكن، يؤثر هذا العامل  
على سعادة الإنسان بقيمة قليلة وهو لا يملك التأثير القوي. كل  
الإنسان له السعادة في حياته بطريقة متنوعة.

#### د) الصحة

العامل التالي يعني الصحة. تملك هذا العامل المهم على سعادة  
الإنسان لأن يستطيع الإنسان أن يعايش نفسه في حال صحته.  
وهذا يعني الإنسان الصحة سيجد تشجيع الإيجابية في سعادته  
بالمقارنة مع الإنسان المريض وهو لم يجد تشجيع الإيجابية الكبير كما  
في وقت الصحة.

#### هـ) تعليم الجيد

يستطيع هذا العامل زيادة السعادة للإنسان. إن الإنسان النشاط  
والحماسة في تعليمه سينجح في المستقبل. فيؤثر هذا العامل بآثر مهم  
على سعادة الإنسان. يملك الإنسان العالم الهدف الرائق في حياته.

## (و) حياة الإجتماعية

الإنسان الذي يملك حياة الإجتماعية المرضي لها يملك درجة السعادة العال. وهو الإنسان الإشتراكي ولها الوقت الفراغ ليقابل شخص الآخر ولم يقض الأيام منفردا. ويصاحب مع الأصحاب كثيرا.

## (ز) الدين

هذا عامل مهم جدا، أصبح الدين حياة الإنسان في المزية. الإنسان المتدين يملك المعنى والأمل والأهداف الخالص في حياتها. فتزيد السعادة للإنسان الذي يملك هذا العامل لأنه يجد تشجيع الإيجابية في حياته.

قد نعرف في هذا الشرح أن وضعية الحياة للإنسان سوف تؤثر على سعادته. حقيقة، لم يعطي هذا العامل التأثير الكبير على السعادة. فتشير السيكولوجية الإيجابية أن تهتم بعامل الداخلي يعني بتطور الأشياء الإيجابية حتى نستطيع أن نعيش بحياة المزية.

## جدول ١. الفضائل ونقاط قوة الشخصية

الفضائل	نقاط قوة الشخصية	موقفه
	الفضول أو الإهتمام بالعلم	ترتبط هذه قوة الشخصية بتجربة الشخص لاكتساب كل شيء في حياته. وهو ينكر الإستباه ويجب الإستعلاء الإيجابي عن كل شيء.
	حب التعلم	يجب التعلم عن الأشياء الجديدة. ينتفع كل وقته للدراسة والقراءة ثم في أي مكان وكل مكان يعمل فيه فرصة للتعلم.
الحكمة	الرأي والتقدير والتفكير النقدي وتفتح العقل	يهتم الشخص كل الأمور بدقة ثم يتبين الأمور المتعدّد. وهو ليس الشخص المهمل في اختيار.
المعرفة	الذكاء العلمي	يجد الشخص الأشياء الجديدة ويعمل كل شيء في حياة. وهو لا يشعر باستراح عن الأشياء التقليدية ويجب الأشياء الحديث.
	الذكاء الإجتماعي أو الذكاء الشخص	يهتم الشخص بشعور شخص آخر ويستطيع أن يتجاوب بالطيب.
	المنظور	هو شخص الذي لا يشعر أن نفسه حكيم ولكن كل أصدقائه ينظرون هكذا. هو يحكم الأمور حكيمًا.
الشجاعة	البسالة والإقدام	كان هذا الشخص لا يتراجع أمام التهديد أو التحدي أو الألم أو المصاعب.
	المنابرة أو الكد أو الإجتهد	سينتهي الشخص كل عمل الذي يبدأه في الوقت المحدد. يتركز هذا الشخص كل وظيفته

حتى يكتسب الإرتياح إذا ينتهي واطفته.		
إنه شخص صادق. هو يعيش بطريقة صديقة وحقيقية. هو شخص أمانة وإخلاص في قوله وفعله.	الصدق والأمانة	
هو شخص طيب كريم مع الآخرين. هو يجب ليساعد شخص آخر ولا ينظر إلى من سوف يساعد.	الطيبة والكرم	الإنسان والحب
يقدر شخص قيمة العلاقات القريبة والحميمة مع الآخرين. وهو تملك المشاعر العميقة والدائمة.	منح الحب	
إنه شخص ذكيّ وعظمة في مجموعته. وهو الشخص والفاء والولاء لزملائه.	المواطنة	
هذا شخص يملك قوة الإنصف والمساوة في حياته ويعامل الآخرين بالعدالة. لا يدع مشاعره أن يعطي التأثير في اتخذ القرارات إلى الآخرين.	الإنصف والمساوة	العدل
يقوم الشخص أن يعمل جيدا في تنظيم الأنشطة ومتابعة إنجازها أن يكون قائدا فعالا.	القيادة	
يستطيع الشخص أن يكبح رغبته واحتياجاته وردود أفعاله اللحظية بسهولة عندما يكون هذا مطلوبا.	ضبط النفس	
هو شخص حذر. لا يقول ولا يفعل الأشياء الذي يندم عليها فيما بعد. أن الحكما لهم نظرة بعيدة ومتأنية.	الحصافة أو التعقل أو الحذر	الإعتدال
إنه لا يسعى للأصواء ويفضل أن يجعل إنجازته	التواضع والبشاشة	

تتحدث عن نفسه. وهو لا يري نفسه مميزا. يدركون ويقدرون الآخرة تواضعه.		
إن الشخص يقدر الجمال والتميز والمهارة في كل المجالات في طبيعة والفن والرياضيات والعلوم والأمر اليومية.	تقدير الجمال والتميز	
إنه شخص يدرك بأشياء طيبة التي حدثت له، ولا يأخذها الشخص وينتفق الوقت للتعبير عن شكره.	الإمتنان	
هذا الشخص يتوقع المزية في المستقبل. وينتظم ويعمل لتحقيق ذلك. إن الأمل والتفاؤل والفكر المستقبلي بمثابة عائلة من نقاط القوة التي تقدم موقعا إيجابيا باتجاه المستقبل.	الأمل والتفاؤل والتوجه المستقبلي	
إنه الشخص لديه قناعات قوية ومتراطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للحياة والوجود. إن قناعاته تشكل أفعاله وهي مصدر راحة له.	الروحانية والإيمان	السمو
إن شخص يسامح هؤلاء الذي آذوه ويمح شخص آخر فرصة ثانيا. ويجب أن يفصح عن الخطيئة في الماضي وينسأه.	الصفح والرحمة	
هذا الشخص يحب الضحك ويرسم البسمات على شفاه الآخرين. وهدف حياته يعني أن يفرح شخصا آخر بعمل جيد.	روح الدعابة والمرح	
هو شخص يتمتع بالنشاط والحيوية. يضع كيانة جسدا وروحا في النشاط والحماسة.	الحماس	

جدول ٢. العوامل المؤثر على سعادة الإنسان لمارتن سليجمان

عامل	آثره
المال	زيادة المال أو المتاع للإنسان الفقير سوف يسبب سعادته. ولكن للإنسان الغني، لم يعط المال الكثير على زيادة سعادته.
الزواج	الزواج يملك التأثير الكبير في سعادة حياة الإنسان لأن بالزواج فيه علاقة الحمية النفسية والجسدية وبناء الأسرة وعلاقة الإجتماعية كالوالدين.
العمر	يؤثر هذا العامل على سعادة الإنسان بقيمة قليلة وهو لا يملك التأثير القوي. كل الإنسان له السعادة في كل عمره وحياته بطريقة متنوعة.
الصحة	تملك هذا العامل المهم على سعادة الإنسان لأن يستطيع الإنسان أن يعايش نفسه في حال صحته.
تعليم الجيد	إن الإنسان النشاط والحماسة في تعليمه سينجح في المستقبل. فيؤثر هذا العامل بأثر مهم على سعادة الإنسان. يملك الإنسان العالم الهدف الرائق في حياته.
حياة الإجتماعية	الإنسان الذي يملك حياة الإجتماعية المرضي لها يملك درجة السعادة العال
الدين	هذا عامل مهم جدا، أصبح الدين حياة الإنسان في المزية. الإنسان المتدين يملك المعنى والأمل والأهداف الخالص في حياتها.

## الفصل الثالث

### عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها

#### أ- نحة الرواية أنا قبل كل شئى لآوهرة الرمال

هي عفيفة الكفية (ورد)، عمرها ثمانى عشرة سنة، تعيش فى الظلام حتى ثمانية أعوام. كل الجدران تعرفها، تحسها ورد، تعرف كم ثقب مسمار أوجعها وانغرس فى خائرتها. تحاول أن تعثر على ظلها، وتبكي حين تجد الظل يسكنها. تصبح ورد المشهد المؤلف لأطفال الحى. المهرج الذى لا يكف عن إضحاحهم واللعب معهم والجرى دون توقف. الدمية التى لا يؤذيتها رمى حجارتهم ولا تكترت لتعاطفهم. الشخص الذى يضحك وهو يبكي. ويلتف حول نفسه ولا يسقط، أو هو الذى يقاوم سقوطه بالأنحاء.

كل شىء يبدو بلون واحدا، حتى حائط المدرسة الذى كان ممتلئا بالعبارات أصبحت أراه بلون واحد. لا أعرف كيف يتحول العالم إلى الرمادية نهارا والسواد فجرا. كيف تسرب النور منى؟ ومن جعل أطرافي بلهاء تبحث عن دليل؟ أعيدوا ترتيبى، أعيدونى لنفسى، أحتاج إلى صوتى، أحتاج عيني. أضيئوا مصابحكم.. أبصرونى من جديد.

تصالحت مع الظلام، أحببت ورد لعبة (الغميمة) لكن كنت وحدي من يبقى لآخر اللعبة ولا يجد إلا نفسها! من يخبر العالم أنى أرى حين أجب. قصة فتاة فقدت بصرها. وبعد ٩ سنوات من العيش فى الظلام، يعود لها البصر ولكن لم تخبر أحد.

لم أذكر كل شىء. فليس كل شىء قابلا للنشر بعض التفاصيل نحتفظ بها على هيئة غيمة داخل ذاكرتنا. إن أمطرت بالذكرى تنهدنا للسقيا، وإن أمسكت لانرجو بللها. أصبحت أتسع لكل شىء كرصيف نقف به كل الوجوه وتغادره

دون أن تترك أثرا سوى رائحة حقائبهم. الطريق الممتد يشعرا أن النهاية ستتغير قبل أن نصل إليها. وهذا ما كنت أردده دائما (لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا). فلا تتعجب حينما تجد أن الأحداث متسارعة من حكاية ظلام قصيرة الحكاية نور أطول.

فالظلام علمني. وما كان النور يفعل هذا. وكل ما أنا عليه بفضل من الله ثم للوعكة التي علمتني أن كل شيء له لون ورائحة وحدنا من يحدده، ووجدنا من يشتمه، وأن كل الطرق التي نبصر نهايتها لا بد أن نخافها فالطريق القصير رحلة قصيرة لا تحمل من المتعة شيئا ولا من التجارب. هذه هي المهام الصغيرة التي أشعر بحجمها يتضخم فوق رأسي وأسعى لأحققها.

لا أعرف هل وصل لك المعنى الذي أقصده..؟ أيقنت الكثير عندما قررت أن أكون لنفسي، وأتعلم من كل حجر تعثرت به يوما ولم يكسر ساقي بل بقي الألم وبقيت القدم سليمة فكيف أشكو وجعا غير ظاهر للعيان، وحده الطبيب يعي ما أقوله. وكذلك وحده من مرّ بتجربة تعلّم منها هو من سيفهم ذكرته سابقا.

قررت أن أحب نفسي. الحب الذي يجعلني أتجاوز كل الحمقى دون تعثر. وأرتفع دون أن أسقط. وأخلق بعيدا دون أن أتعلم الطيران. الحب الذي يجعلني أتنفس بطريقة أخرى. وأمسك بيدي وأحلم دون كوايسس. تلك الأحلام التي تأتي بوجوه تفرعنا. الحب الذي يجعلني لا أنظر أحدا. ولا أبكى لغياب من اختيار الغياب. وأقف على عتبة الرضا لأجد نفسي من جديد. الحب الذي يجعل مني أنثى لا تنسى قوامها. وأما لا تنسى صغارها. وأختنا لا تدس حناها.

## ب- قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء

تشدد السيكولوجية الإيجابية على الأشياء الإيجابية المتطور في نفس الإنسان. والأشياء الإيجابية هي عوامل السعادة للإنسان. يراجع إلى هذا الرأي، أن عوامل السعادة تعتمد على شخصية للإنسان يعني الطريقة المختار لتقرير الأحوال في حياته. وفي السيكولوجية الإيجابية، تضع مسؤولية السعادة على كل نفس الإنسان (عريف، ٢٠١٦، ص. ٤٠). كما نعرف في السابق، السعادة هي حياة المزية للإنسان بتطور الشخصية الطيبة. ثم في نظرية السعادة الحقيقية تُشرح في مفهوم قوة الشخصية والفضائل.

بناء على طريقة جمع البيانات، تجد الباحثة مفهوم قوة الشخصية في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال. وأن قوة الشخصية هي مفهوم في نظرية السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان. قوة الشخصية هي طرق مختلفة التي توجه إلى الفضائل أو تعبيرات الفرد على الفضائل. (عريف، ٢٠١٦، ص. ٢٠-٢١). وفي هذه الرواية، تجد الباحثة مفهوم قوة الشخصية لورد، ستشرح الباحثة بالإيجاز في جدول التالية:

جدول ٣. قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء

نقاط قوة الشخصية	صيغة قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء
الفضول	تريد ورد أن تتعلم وتعرف عن كل شيء الذي لم تفعل في الظلام. ثم تحب ورد أن تأخذ التجربة الجديدة أيضا.
حبّ التعلّم	تستمر ورد تعليمها في المدرسة المتوسطة بعد تجد بصرها من جديد. لأنها تحب أن تتعلم فكل الأماكن والأوقات لها هي فرصة لتعلم.

تَهْتَمُّ ورد بأحوال شخص آخر وبيئتها خاصة تهتم بحالة عائلتها، حنان وعمتها.	الذكاء الاجتماعي
تتركز ورد لانتهاه كل وظيفته في المدرسة بالجد والنشاط حتى تكتسب الإرتياح والنجاح.	الإجتهاد
ترحم ورد على عائلته وأصدقائه وشخص الآخر وتحب ورد أن تحسن عليهم.	الطيبة والكرم
تملك ورد المشاعر العميقة والدائمة. فتظهر ورد باهتمام إلى أخيها مُحَمَّد وأخواتها آخر.	منح الحب
تستطيع ورد أن يضع نفسها في مقامه. وتستطيع أن تنظّم شعوره وانفعاله إذا تحصل ورد سخيرة من بيئتها وعائلتها.	المواطنة
تحب ورد أن تهتم وتقدر كل الأشياء الجميلة كمنظر أو أنشطة اليومية المتنوعة.	تقدير الجمال والتميز
تشكر ورد لكل ما يحدث له حتى شيء صغير في حياتها.	الإمتنان
تملك ورد الأمل الجيد للمستقبل وتحب أن تنظّم التصميم ثم تجتهد لتحرز تصميمها.	الأمل
تعتقد ورد بقناعات قوية ومرتبطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للخياة والوجود. فتوكل ورد على الله على كل الأفعال في حياتها.	الروحانية والإيمان

بناء على البيانات المختصر في جدول ٣. قوة الشخصية للشخص الرئيسي  
في رواية أنا قيل كل شيء، تجد الباحثة قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية.  
كما يأتي في هذا الشرح:

## ١- الفضول

ترتبط هذه قوة الشخصية بتجربة الشخص لاكتساب كل شيء في حياته. وهو ينكر الإستباه ويجب الإستعلاء الإيجابي عن كل شيء. ثم يزيد حب الإستعلاء السعادة للإنسان. تصيب ورد العمياء حتى تسعة سنوات. ثم بعد تصحّ ورد من الظلام. تبدأ ورد حياتها بالطيبة. تريد ورد أن تتعلّم و تعرف عن كل شيء الذي لم تفعل في الظلام. تريد ورد أن تأخذ التجربة الجديدة أيضاً، كحال التالي:

تعلمتُ كيف أقوم اعوجاجي، وكيف أركض بساق عرجاء (الرمال،  
٢٠١٧، ص. ١٣٧).

اعتادت ورد أن تكون في الظلام ولكن تشعر ورد بأنها محدودة لقيام ما تريد. وبعد تجد ورد بصرها من جديد، تبدأ ورد أن تتعلّم كل شيء يعني كل الأنشطة التي لا تفعل في الظلام. فتشعر ورد بالسعادة لأنها تملك الرجاء والأمل مرة أخرى. وهذا متفق بمفهوم قوة الشخصية يعني الفضول. وجود الفضول يعني يجب الشخص لاكتشاف الأشياء الجديدة الإيجابية عن كل شيء.

## ٢- حبّ التعلّم

كان الشخص الذي يملك هذه قوة سوف يجب التعلّم عن الأشياء الجديدة. ينتفع كل وقته للدراسة والقراءة ثم في أي مكان وكل مكان يعمل فيه فرصة للتعلّم. وهو يجب التحدّ لإكتساب معرفة جديدة.

تريد ورد أن تستمر التعلّم في المدرسة. كل سنوات في الظلام، ثم تخرج ورد من المدرسة. عندما تجد بصرها من جديد، تستمر ورد التعلّم المتبقي في المدرسة. كالإقتباس التالي:

صباح جديد، ويوم آخر، أشعرُ أن الشمسَ للمرة الأولى تخترقُ عيني  
لتدعوني للاستيقاظ بالطريقة التي تجعلني أقفز فوق سريري كطفل  
يحدث ضحيجاً ليسعد نفسه. إنه اليوم الأول لي في المدرسة  
(الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٥١).

في عمر عشرين سنوات، تجد ورد بصرها وتستمر التعلّم المتبقي في المدرسة المتوسطة. رغم عمرها أقدم من الطلبة الآخر في المدرسة، تقوم ورد أن تتعلم بالجدّ والنشاط ثم ترحّب ورد اليوم الأول لتعلم في المدرسة. فتشعر ورد بالسعادة والشكر بهذا الحل. وهذه الشخصية يسمى بحبّ التعلّم في مفهوم قوة الشخصية لمارتن سليجمان. يجب هذا الشخص أن يتعلم رسمية أو غير رسمية وكل الأماكن والأوقات هي فرصة لتعلّم.

### ٣- الذكاء الاجتماعي

قوة الشخصية التالية يعني الذكاء الاجتماعي لشخص. يهتمّ هذا الشخص بأحوال شخص آخر. ويهتمّ الشخص كل الأمور بدقّة ثم يتبين الأمور المتعدّد. وهو ليس الشخص المهمل في اختيار. سوف يعقد الأمور مناسبة بدليل واقع. ثم يستطيع الشخص أن ينظّم نظره عن البيانات الواقعية في حياته. وتملك ورد هذه قوة. تحب ورد أن تساعد عائلتها لما في حالة ضيقة. كالإقتباس التالي:

أنا صديقتك يا عمتي الان، تقبليني أو اشطريني نصفين. نصف  
يقيم عالقا معك رغما عنك، والنصف الاخر لا يهم أين يكون  
بكل الأحوال، أنا متعبة جدا فهاتي كتفك لأغفو. وهناك كتفي  
لتبكي طويلا (الرمال، ٢٠١٧، ص. ٥٤).

تشعر ورد بخيبة على سوء عمل عمته زكية. ولكن لم تزال ورد أن تفصح  
عن أخطاء زكية الذي يضرّ في حياة ورد. لا تعرض ورد على سماع المناحة  
منها. تشعر ورد بأسف أيضا على حالة زكية ثم تحاول مساعدة حتى تحسن  
حياتها. وهذه علامة أن ورد تهتمّ بأحوال الآخرين. ثم تظهر هذا السلوك  
لمساعدة أختها حنان التي تكون في المشكلة، كالتالي:

كنت أقضى جلّ يومي معها أساعدها، وأتأمل فرحتها وهي تنسى  
كل متاعبها وتخيّل لها ثوبا من فرح (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٣٦).

تهتمّ ورد بمشاعر وظروف الآخرين. في هذا الحال، تجرّب ورد لمساعدة  
أمور حنان. حنان هي أختة الكبير من ورد وأنها تصيب من مرض التوحد. لم  
تسمح ورد لأختها حنان بالضيق. تبحث ورد الطرق لتفرّج حنان ولتقضي  
كل أمورها. فتدلّ حالتان مذكران أن ورد تملك هذه قوة الشخصية يعني  
الذكاء الإجتماعي لأنها تهتمّ بأحوال شخص آخر وبيئتها خاصة عائلتها.

#### ٤ - الإجهاد

سينتهي الشخص كل عمل الذي يبدأه في الوقت المحدد. يتركز هذا  
الشخص كل وظيفته حتى يكتسب الإرتياح إذا ينتهي وظيفته. وتظهر هذه  
القوة في هذا الإقتباس:

لدي هوية الان ويعرفني الجميع بنشاطي وحماسي وتفوقي، لقد أو  
شكت على الانتهاء من المرحلة المتوسطة (الرمال، ٢٠١٧، ص.  
(١٦١).

وبعد تختار ورد لاستمرار تعليمها، تتعلم ورد بالجدّ والنشاط لتتمّ تعليمها  
في المدرسة المتوسطة. تصمّم ورد أن تتعبّ على تحلفها. وتستطيع أن تحفّق  
أملها ورجعها. رغم أن تتأخر ورد تعليمها في المدرسة بسبب ظلامها،  
مادامت ورد أن تتعلم بالجدّ. وهي طالبة نشيطة في مدرستها وهي ابنة  
مطبعة في بيتها. تنجح ورد تعلمها وترجو أن تخرج بنتائج رفيع. وهذا متفق  
بمفهوم قوة الشخصية يعني البسالة والإقدام.

#### ٥ - الطيبة والكرم

بإضافة إلى فضيلة الحكمة والمعرفة، كان ورد لديها فضيلة الإنسان والحب  
أيضا في نفسها. وهي يعني الطيبة والكرم. هو شخص طيب كريم مع  
الآخرين. هو يجب ليساعد شخص آخر ولا ينظر إلى من سوف يساعد.  
ترحم ورد وتحسن على عائلتها وأصدقائها و شخص الآخر، كما في هذا  
المثال:

حينما أصنع صادقات بالفارق العمري، وأشاركهن اللعب ليشاركنني  
الأحلام (الرمال، ٢٠١٧، ص. (١٦١).

الطيبة والكرم هي قوة الشخصية لنفس الإنسان بحسن ولطف السلوك.  
كان ورد تصاحب مع صديقات في مدرستها وعموهن بعيد جدا من ورد.  
حقيقة، تستمر ورد تعليمها في المدرسة في عمر عشرين سنة ولكن لا تشعر

ورد بعقدة النقص أو حتى تصبح تكبراً وتفاخرة. مازالت ورد أن تصاحب وتلعب معهم. فتظهر هذا الحال أن ورد تملك هذه قوة الشخصية يعني الطيبة والكرم.

#### ٦- منح الحب

يقدر شخص قيمة العلاقات القريبة والحميمة مع الآخرين. وهو تملك المشاعر العميقة والدائمة. ويهتم بشعور شخص آخر وسعادته. تظهر هذه قوة الشخصية في نفس ورد كالتالي:

وأنا الحماس يكاد يفتك بي فرحا. لتنظر إلى أخي مُجَّد الذي أتى  
لِيُقَبِّلَ رأسها. يا الله يا مُجَّد من أين لك هذا الشعر المنتفض في  
وجهك، لقد تغيّرت كثيرا وأصبحت أطول الآن (الرمال، ٢٠١٧،  
ص. ٩٨).

كان ورد لديها علاقة وثيقة، تهتمّ بمشاعر شخص آخر كما تهتمّ بنفسها. ترحم ورد بأخواتها وأخوها الصغير الوحيد وهو مُجَّد. ورد، لديها عائلة كبيرة، فأصبحت ورد شخصا رحيما ورؤوما لعائلتها. ويرحم ورد أخاها الصغير، هو مُجَّد. يصاحب مُجَّد في وقت ظلامها. ثم بعد تجد بصرها من جديد فتشعر ورد بالسعادة. وتستطيع أن تقابل أخوها الصغير الناضج.

#### ٧- المواطنة

يستطيع هذا الشخص أن يضع نفسه في مقامه. ويستطيع أن ينظّم شعوره وانفعاله وعاطفته في حالات متنوعة. وكانت هذه قوة الشخصية في

حياة ورد التي تستطيع أن تتمالك نفسها بخير عندما المصاعب قد تصيبها،  
كما في هذا الإقتباس:

لتقول: أوووش يا العميا

لم أستغرب من هذا فكانت دوما تناديني بذلك، وتنتعني بهذا  
النعث، أجمع نفسي وأعاود الحجيث (الرمال، ٢٠١٧، ص. ٤٨).

بسبب العمى، تحصل ورد سخيرة من بيئتها وعائلتها. هم يشخرون  
أحوال ورد لأنها العمياء ويضحكون ورد أيضا. ولكن لاتشعر ورد بخيبة  
ويئسة. تستطيع ورد أن تتمالك نفسها حتى تفقد شخطها وغضبها. لا  
تبالي ورد بهذا الحال وتستمر يومها بالطيبة. وحالها المذكور متفق بقوة  
الشخصية يعني المواطنة. كمثل أيضا:

نظرات الجميع تحيطني وتحوم حولي وكأنها شباك تلتف بي. لم آبه لها  
كثيرا فكل شيء خارج عن المعتاد سوف يواجه المصير نفسه  
(الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٥٥).

اليوم الأول في المدرسة، تصبح ورد وسط الإهتمام بين الطلاب الآخر.  
هم يستقلقون لحضور ورد لأن عمرها بعيد عن عمر الطلاب الآخر. ولكن  
لا تهتم ورد بذلك، تشعر ورد بالحماسة والنشاط لاستمرار تعليمها. ثم في  
طول الوقت يتعود الطلاب بحضور ورد. وهذا الحال متفق بقوة الشخصية  
يعني المواطنة. ثم تظهر القوة لتوجه مشاكل الآخر في يومها:

الأنبوية الطويلة التي وضعني بها أهلي عنوة. أنا قادرة على اجتياز كل  
هذا! من يمد لي يدي. إني أفتقدني..! (الرمال، ٢٠١٧، ص.  
٦٨).

تقوم ورد حباتها في الظلام وتسلم على هذا الحال برضى. أول مرة تشعر ورد بخيبة لانها العمياء. ثم طول الوقت، تستطيع ورد أن تشعر برضى. تتمالك نفسها حتى تتعود في الظلام. وينتفع أعضاء البدن الأخرى لمعرفة كل شئ حولها. وهذه الأحوال متفق بقوة المواطنة يعني إنه شخص ذكي وعظمة في مجموعته. وهو الشخص والفاء والولاء لزملائه. ويقوم كل واضفته بجد ونشاط وكميل حتى ينجح كل الأمور في مجموعته.

#### ٨- تقدير الجمال والتميز

يجب هذا الشخص أن يهتم ويقدر كل الأشياء الجميلة كمنظر أو أنشطة اليومية المتنوعة. عندما تجد ورد بصرها من جديد، تشعر ورد بالسعادة وتشكر بهذا النعمة يعني نعمة البصر. تنعم ورد كل الكائنات في الدنيا، كمثل هذا:

للصباح بهجة، برائحته العالقة بروحي، لهذا لا أفوت لحظة شروق  
لأبدأ بالحمد وينتهي يومي بالرضا (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٨٤).

تستطيع ورد أن تنظر وتنعم كل الجمال بعد طول الوقت في الظلام. تشكر ورد كل شيء في حياتها ولو شيء صغير كنظر نور الشمس في الصباح ونظر المناظر حولها الذي لم تنظر من قبل. تشعر ورد بالسعادة على هذا الحال. وهذا يسمى بقوة الشخصية تقدير الجمال والتميز لمارتن سليجمان. وتملك ورد هذه قوة في نفسها. لأنها الشخصية تقدر الجمال والتميز والمهارة في كل المجالات في طبيعة والفن والرياضيات والعلوم والأمور اليومية. وعندما يكون ذلك مكثفا، فإنها تكون بالرهبة والعجب.

## ٩ - الإمتنان

يشكر هذا الشخص لكل ما يحدث له حتى شيء صغير في حياته. كانت هذه القوة في نفس ورد. أنها شخص بسيطة وشكورة على كل حال. كما في هذا الحال:

لم أكن الطفلة المدللة، كنت أنام محشورة ما بين تسعة إخوة وأربع  
وسائد (الروال، ٢٠١٧، ص. ١١٤).

ولدت ورد من عائلة بسيطة. تشكر ورد أن تملك عائلتها التي تحب ورد. لم تكن ورد الطفولة المدللة. تشاطر ورد كل شيء مع أخواتها. وهذه متفق بقوة الشخصية الإمتنان. يعني الشخص البصير كل الأشياء الجميلة الطيبة التي تحدث له. وشخص الشكور كل شيء في حياته. وتظهر هذه القوة في هذا المثال:

كنت أعود لأزاحم من أجل لقمة أخرى، لكنني وفي أحيان كثيرة.  
أكتفي بالقليل وأتظاهر بالرضا وسائد (الروال، ٢٠١٧، ص.  
١١٤).

في عدة مرة، يشاطر ورد الطعام مع أخواتها. منذ الصغار، يعلم والدها لشكورة وسماحة بعضها بعضا. تستطيع ورد أن تعيش ببساطة لم تريد شيء مفريط وفادح. وهي لم تحسد إذا تهمت أمها بأخواتها الآخر. وهذه ليس المسكلة لورد. لأنها لم تشعر بخيبة على ما تحدث لها. تشكر ورد على حياتها وترحم ورد عائلتها. ثم في هذا الحال أيضا تصوّر ورد هذه القوة:

وجدت أن ثوب عيدي يكتبرني بخمسين عاما. مزدحم بالألوان  
فضفاض وكأني سأقلع به. لم أحزن لهذا بل سعدتُ أني أراه ويظن  
الجميع غير هذا وسائد (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٠٢).

يوم العيد متمائل بملابس جديدة. ولكن لاتعرض ورد لاستخدام لباسها  
البالي القديم، ولها اللباس ليس شيء مهم لسعادته. تتمتع ورد بهذا اليوم  
العيد ولم تفكر لباسها البالي القديم. تسعد ورد بهذا العيد لأن في هذا العيد  
تجد بصرها من جديد وتستطيع أن تجمع مع عائلتها. في يوم العيد، يوم  
المبارك ويوم الفطر، فتشكر ورد على كل شيء الذي يعود لها. ثم هذه القوة  
تُشرح في هذا الحال أيضا:

كبرتُ واعتدتُ على الظلام وتصالحت مع كل الجدران (الرمال،  
٢٠١٧، ص. ٧٦).

حينما حادثة المرور تفقد بصرها فتشعر ورد بخزن. ولكن تجرّب ورد أن  
تقنع قدرها ثم تصالح بأحوالها. تفكر ورد بالإيجابية عن كل شيء تحدث لها.  
وتنتفع حالها لاكتساب التجربة الجديدة. مادامت ورد لاستمرار حياتها في  
الظلام بالبر والوفاء. لأنها تعرف أن الحياة ستستمر دوما والوقت سيسير،  
فتطلع ورد أن حياتها ستستمر أيضا. وكل الأحوال المذكور متفق بقوة  
الإمتنان لأن ورد تقدير تميز شخص آخر في ناحية الأخلاقية. وتحب ليوجه  
الشكر حتى على الأشياء الصغيرة.

## ١٠ - الأمل

هذا الشخص تملك الأمل الجيد للمستقبل ويجب أن تنظّم التصميم ثم  
تجتهد لتحرز تصميمها. ونستطيع أن نعرف هذه القوة لشخص الرئيسي في  
رواية أنا قبل كل شيء، كما يأتي:

عندما تنام ومعك قرار جديد وإيمان بالله، فأنت بخير. حتى  
أحلامك تتلاشى منها الرمادية ويسكنها لون الشمس الذي يوحى  
إليك بأن كل شيء غاب يوماً سيشرق من جديد (الرمال، ٢٠١٧،  
ص. ١١٩).

قد قامت ورد الحياة في الظلام إلى تسعة سنوات. ولكن تملك ورد  
الإعتقاد أن كل شيء الفقيد سيعود الله بأشياء آخر. أن الأشياء الطيبة  
والجديدة ستجيء عليها. وهذه متفق بقوة الشخصية يعني الأمل. وهو  
الشخص يتوقع المزية في المستقبل. وينتظم ويعمل لتحقيق ذلك. إن الأمل  
والتفاؤل والفكر المستقبلي بمثابة عائلة من نقاط القوة التي تقدم موقعا إيجابيا  
باتجاه المستقبل. يوقع أن الأحداث الطيبة سوف تحدث. ويصدق للمستقبل  
السعادة بتحقيق الأهداف. ثم تظهر هذه القوة في هذا الحال أيضا:

قررتُ أن أعودَ بغصنٍ ياسمينٍ بين خصلات شعري وباور أخضر  
ينبت فوق صدري، وبأمال تتأرجح ما بين كتفيّ، وبابتسامة عالقة  
على ثغري لا تنوي الرحيل. كل هذا يبدأ، حينما أقوم اعوجاج كل  
السنوات التي مضت (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٤١).

بعد تجد بصرها من جديد، تملك ورد الأمل الكبير في المستقبل ثم تعدّ  
ورد التصميم التالي يعني تريد ورد لاستمرار تعليمها في المدرسة المتوسطة.

تعتقد ورد بالإجتهاد والنشاط ثم ستتحقق كل أملها ورجائها. بهذه قوة تشعر ورد بالسعادة. وكل الأحوال في السابق متفق بقوة الشخصية لمارتن سليجمان يعني الأمل.

## ١١ - الروحانية والإيمان

إنه الشخص لديه قناعات قوية ومترابطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للحياة والوجود. إن قناعاته تشكل أفعاله وهي مصدر راحة له. إن في حياته مغزى قويا. وتظهر هذه القوة لشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء:

وبداخلي أبكي يا الله، وأنا يا الله. ودمعة تسقط لنشق الغبار عاى وجهي وترسم خطا من ماء ودم (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٣).

تشعر ورد بجزن عندما تعرف أنها قد فقدت بصرها. ولا تغضب ورد بهذا الحال لأنها تفهم إن لم تجد بصرها من جديد بغضب. فتقنع ورد على قدرها ثم توكل على الله بهذا الحال. تظهر ورد هذه القوة في حالة الآخر:

صليت طويلا بكل سجود كنت أشعر أنّي أتخلص من شيء لأرفع من السجود وأجدني أخف، بروح أخف ونفس أخف ووجع أخف. أظن كل واحد منا جرّب هذا الشعور، فحينما تلجأ إلى الله ليخلصك من وجع ومن خيبة (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١١٦).

تتيقن ورد أن الله سيشفي من ألمها وخيبتها وعلى الله تصمد ورد. في هذا الحال تشعر ورد بغمّ لأن الشخص المحبوب يتزوج مع صاحبته. ثم تنفس ورد غمها بأن تعمل كل الأشياء الإيجابية وتوكل على الله. ثم تظهر ورد هذه القوة في حالة الآخر:

الحياة بسيطة عندما تبدأنا، تتسع لكل شيء حتى لأحلامنا  
العالقة بالسماء. كلما لكل شيء جيني الأرض في السجود،  
واختزنت عيناى بالدموع وملاى خشوع وانكسر، ذكرت ذلك  
الوعد الذي قطعتة على نفسي ليلة زواج فهد، وانتهاء حكايته  
بسجدة والدعاء (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٣٨).

تملك ورد الإعتقاد القوي في دينها يسمى بقوة الشخصية لمارتن  
سليجمان يعني الروحانية والإيمان. تتأثر هذه القوة على أفعال يوميتها  
ومصادر السكينة في قلبها لقيام الحياة بعد تجد بصرها من جديد. وكل  
الأحوال في حياة ورد مناسبة بقوة الشخصية يعني الروحانية والإيمان يعني هو  
الشخص لديه قناعات قوية ومترابطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للحياة  
والوجود. إن قناعاته تشكل أفعاله وهي مصدر راحة له. إن في حياته مغزى  
قويا.

ج- العوامل المؤثرة على سعادة الشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء  
السعادة للإنسان متأثر بأحوال متنوعة في حياته. وفي مفهوم الشكولوجية  
الإيجابية أن هذه العوامل لم تعط أثر كبير في سعادة الإنسان. لأن هذه الأحوال  
المستقبل في حياتها لم تُعرف بدقة. وكان عوامل الآخر التي تؤثر أيضا على سعادة  
الشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء، وهي:

جدول ٤. عوامل المؤثر على سعادة الشخص الرئيسي

عوامل	آثر عوامل لسعادة شخص الرئيسي
الصحة	تجد ورد بصرها من جديد. فتشعر ورد بالسعادة لأنها تعيش تسعة سنوات في الظلام. فيملك هذا العامل المهم على سعادة شخص الرئيسي لأن بهذا العامل، تجد ورد تشجيع الإيجابية في حيلته بالمقارنة مع وقت ظلامها وهي لم تجد تشجيع الإيجابية الكبير كما في وقت الصحة.
تعليم الجيد	تستمر ورد تعليمها في المدرسة المتوسطة بعد تجد بصرها من جديد. وهذه الطريقة لورد لنيل النجاح في المستقبل. فإن الإنسان النشاط والحماسة في تعليمه سينجح في المستقبل. فيؤثر هذا العامل بأثر مهم على سعادة ورد.
الدين	أصبح الدين حياة ورد في المزية. تعتقد ورد بدين الإسلام. فهي تملك المعنى والأمل والأهداف الخالص في حياتها. فتزيد السعادة للإنسان الذي يملك هذا العامل لأنه يجد تشجيع الإيجابية في حياته.

بناء على البيانات المختصر في جدول ٤. عوامل التي تؤثر أيضا على سعادة الشخص الرئيسي في رواية أنا قيل كل شيء، تجد الباحثة عوامل الآخر المؤثر على سعادة شخص الرئيسي، في هذا الشرح:

## ١ - الصحة

تستطيع الصحة أن تزيد السعادة للإنسان رغم أنها لم تعط أثر كبير لسعادة الإنسان. ولكن لورد هذا شيء مهم حينما يعود بصرها. فتشعر ورد بالسعادة عندما تجد بصرها من جديد كما في هذا الإقتباس:

كنت أبتسم ولا أغمض عيني أنظر إلى كل شيء حولي. أضحك بصوت متقطع. أضحك بدمع يفور بعيني أضحك ملء روعي وملء الحمد (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١١٨).

تفتح ورد عيناها ثم تجد لون النور حولها. في البداية، بسبب وعوتتها تسقط ورد من سلم في بيتها. وكان ورد غيبوبة في عدة الساعات. ثم عاقبة هذا الحدث يعني تجد ورد بصرها من جديد. تستطيع ورد أن تري مرة أخرى وترى حالة حولها وترى غرفتها وترى كل شيء الذي تغدره ورد بسبب الظلام. والان تستطيع ورد أن ترى بعد تسعة سنوات في الظلام. وهذا عامل الذي يؤثر على سعادة ورد. ثم يظهر هذا عامل في هذا الحال التالي:

كنت أحتاج للنوم لولا فرحتي بالنور الذي عاد، صرت أخاف أن أنام وأصحو عمياء من جديد (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٠٤).

تشعر ورد بالسعادة العزيز لأنها تجد بصرها من جديد حتى لم تريد ورد لنوم. إذا تنام مرة لم تريد ورد أن تستيقظ في الظلام. ولكن تشكر ورد بهذا الحال. فيدل هذا العامل أن الصحة تزيد السعادة للإنسان. لأن بصرها قد عادت حياتها ثم تستطيع ورد أن تستمر حياتها كتتعلم ورد في المدرسة المتوسطة مرة أخرى ثم تستطيع ورد أن تحقق أملها يعني كتابة الرواية.

## ٢- التعليم الجيد

بعد تجد بصرها من جديد، تستطيع ورد لاستمرار تعليمها في المدرسة المتوسطة. تتعلم ورد بالحماسة والنشاط ولا تيئس لنيل النجاح. ثم في هذا الوقت، تجد ورد الفرصة لاشتراك مسابقة كتابة الرواية. يُشرح في هذا الحال:

أظنها اختارني لطوي وحجم جسدي كالمعتادي. إنها مسابقة على مستوى مدارس منطقة الرياض، غير محددة الموضوع، عناصرها سهلة ويسيرة، ولكنني أظن أن تفاصيلها الأخرى صعبة (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٦٧).

وهي ورد طالبة في عدد الطلاب المختار لاشتراك مسابقة كتابة الرواية. هي طالبة مختصة و متمكنة في فصلها. وكلهم قد وجدت بعد تشعر ورد بخيبة لأن ظلامها. وكان السعادة في قلب الحماسة. وهذا عامل الذي يؤثر على سعادة ورد. تستطيع ورد أن تطوّر موهبتها بتعليم. فيستطيع هذا العامل زيادة السعادة للإنسان. فإن الإنسان النشاط والحماسة في تعليمه سينجح في المستقبل. فيؤثر هذا العامل بآثر مهم على سعادة الإنسان. يملك الإنسان العالم الهدف الرائق في حياته.

## ٣- الدين

كان الدين يستطيع زيادة السعادة للإنسان. وهذا يراجع إلى الشخص الدين بدين وله المعنى ولأمل والأهداف الواضحة في حياته. ثم تؤثر هذا العامل في سعادة ورد أيضا، كما في هذا الإقتباس:

كنت أدعو الله كثيراً. دعوات مختلطة ما بين رجاء وقلق، وما بين يقين وأمل. كنت أردد (أنا قبل كل شيء) وأشعر وكأنها فاصلة تمنحني الكثير من الثقة، لأكمل ما نويت إكماله، وأصلح عطب الظلام الذي جعلني أتعثر وأنمو دون إدراك (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٥٥).

مادامت ورد تدعو على الله ليسهل أمور في أمورها. تعتقد ورد أن الله سيجيب كل رجائها وأملها. وتعتقد أن الله سيعطي النعمة الموهوب عليها. بهذا العامل، تصبح السعادة في حياة ورد. لأن بهذا الدين تملك ورد المعنى وأهداف الواضحة في حياتها. وهذا الحال مناسبة بهذا التعريف يعني أصبح الدين حياة الإنسان في المزية. الإنسان المتدين يملك المعنى والأمل والأهداف الخالص في حياتها. فتزيد السعادة للإنسان الذي يملك هذا العامل لأنه يجد تشجيع الإيجابية في حياته.

#### د- مفهوم السعادة الحقيقية لشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال

كانت السعادة تأتي في حياة الإنسان بطريقة بسيطة. يُشرح في السكولوجية الإيجابية أن هذه النظرية تملك العوامل المتنوعة المؤثر في سعادة الإنسان. يعني عوامل التي تنتج من نفس الإنسان وهي قوة الشخصية والفضائل. ثم عوامل آخر التي تنتج من أحوال المتنوعة في حياة الإنسان وهما عاملان مختلفان يؤثران في سعادة للإنسان.

ورد كشخصية الرئيسية في رواية أنا قبل كل شيء تملك المعنى والهدف في حياتها، تريد ورد أن تقضي ارتياح الحياة وقيمتها حتي تعيش ورد بحياة المزية. وفي هذا الفرصة، سيُشرح مفهوم السعادة لشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء

لجوهرة الرمال، مفهوم السعادة لورد هو تتوكل على قدر الله وتعمل الأشياء الإيجابية وتجد الصحة من جديد وتحقيق الأمل، كما يلي:

١ - السعادة هي تتوكل ورد على قدر الله

كل ما حدث لنا هو النعمة من الله حتى نستطيع أن نشعر بشكر ورضا على ذلك. كقصة ورد، تشعر ورد بخيبة لأنها قد فقدت بصرها بسبب حادثة المرور. وتعيش ورد في الظلام حتى تسعة سنوات. تمشى مع هذه الواقعية، تستطيع ورد أن ترضى حياتها في الظلام ثم تستمر حياتها بالمزية ثم في عمر عشرين، تجد ورد بصرها من جديد. نتوكل ورد على كل شيء الذي حدث في حياتها، فيما يلي:

فالظلام علمني.. وما كان النور يفعل هذا. وكل ما أنا عليه بفضل من الله ثم للوعكة التي علمتني أن كل شيء له لون ورائحة وحدنا من يحدده، ووجدنا من يشتمه، وأن كل الطرق التي نبصر نهايتها لا بد أن نخافها فالطريق القصير رحلة قصيرة لا تحمل من المتعة شيئاً ولا من التجارب (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٩٢).

تشكر ورد على ما حدث لها. بسبب حادثة المرور الذي قد فقدت ورد بصرها. ثم بعد تسعة سنوات تجد ورد بصرها من جديد وتستمر تعليمها في المدرسة المتوسطة. لاتظن ورد على كل الأحداث التي تؤلمها. تعتقد ورد أن كل حالتها الطيبة أو السيئة وهما من الله. ووجب علينا أن نرضي بهذا. تأخذ ورد العبرة بهذا الحدث وتستطيع أن تشعر بالسعادة والشكر. لذا، السعادة في مفهوم ورد يعني تستطيع أن ترضى وتتوكل على كل الأحوال أو الأحداث في حياتها. ثم يُشرح في هذا الحال أيضا:

هناك أمي، تجلس تمد ساقها وتضرب رأسها وتولول. يشاركها كل من حولها إلا حنان لم أسمع صوتها ولا زكية وبما لأنها شريكنا الخفية والصمت (الروال، ٢٠١٧، ص. ٢٥).

لأن ظلامها، تجد ورد الإهتمام الكثير من عائلتها الذي لم يوجد في السابق. تشعر ورد بالسعادة لأن زيادة الصداقة والإهتمام منها. رغم أن تعيش ورد في الظلام، تشكر ورد وتسعد لأن عائلتها لم تفقدها أيضا. ولدت ورد من عائلة بسيطة لها الأخوات الكثيرة. أحيانا، تحمل عائلتها على أمورها. ولكن بعد حادثة المرور وقد فقدت بصرها، أصبحت كل عائلتها ترحمها وتهتمها. وهذا مفهوم السعادة لورد عندما ترضى كل قدر الله عليها.

## ٢- السعادة هي تعمل ورد الأشياء الإيجابية

مفهوم السعادة الآخر لورد هو بأن تعمل الأشياء الإيجابية في أنشطة يوميتها وتعاون شخص آخر بالمعروف. ولدت ورد من عائلة بسيطة، وقد علم والدها ليحسن إلى شخص آخر خاصة إلى عائلتها. تظهر هذا السلوك في حياة ورد يعني تهتم ورد على أحوال أو أمور شخص آخر وتهتم ورد على سعادته. وهذا الحال، تسبب السعادة لورد أيضا. ولم تعترض ورد على هذا الحال لأنها تحب أن تحسن شخص آخر. كما في هذا الإقتباس:

وامرأة مقسمة بين فصول، فصل للأسرة وواجبات المنزل، والآخر ما بين حنان ومساعدتها في الخياطة وترتيب مواعيد الزبائن، وطالبة تدرس في الصباح وتنجز واجباتها بعد العودة من المدرسة، وتحفظ درسها وهي تحظر وجبة العشاء، وصبية مراهقة تحلم بالكثير قبل

النوم، وتخطط لحياتها كسّر صغير لا تخبر به أحدا (الرمال،  
٢٠١٧، ص. ١٦١).

بعد تجد بصرها من جديد، تستغرق ورد أيامها بعمل إيجابية. تحب ورد أن تساعد شخص آخر كمساعدة أختها حنان في الخياطة وترتيب مواعيد الزبائن ثم تدرس في الصباح وتنجز واجباتها بعد العودة من المدرسة، وتحفظ درسها. فتشعر ورد بالسعادة على أنشطته. بعد تسعة سنوات في الظلام وحلها محمدا. لم تستطيع ورد أن تعمل كل شيء. عند تجد بصرها من جديد، تنتفع ورد أيامها بأشياء متنوعة وإيجابية. وهذا مفهوم السعادة لورد يعني تستطيع أن تعمل كل الأشياء الإيجابية.

### ٣- السعادة هي تجد ورد الصحة من جديد

أصبحت حادثة المرور تعيش ورد في الظلام، قد فقدت بصرها. ذات يوم، تسقط ورد إلى سلّم بيتها بسبب إهمالها فأصبحت ورد غيبوبة حتى عدة الساعات. فتشعر عائلة ورد بشجن ومخافة على هذا الحدث. ثم في يوم الآتي تستيقظ ورد من غيبوبتها. تفتح ورد بصرها وتستطيع ورد أن ترى مرة أخرى. تجد ورد بصرها من جديد فتجد نور الشمس في غرفتها ثم ترى الأشياء حولها. فتبكي ورد وتشعر بالسعادة والشكر عندما تجد بصرها من جديد، يشرح في هذا الإقتباس:

هذه هناء وهذه مشاعل وهذه النور، هذه العريقة أسماء وهذه  
المشاغبة أمتني، يا الله.. كيف حالكن الآن هذا ما كنت أقوله  
وبصوت عال ودمعي يشهد (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٢٨).

في ذلك وقت، قد وجدت ورد بصرها من جديد. وتذكر ورد الأيام المضت قبل ظلامها. الأيام التي تقضي ورد في المدرسة الابتدائية. تشتاق ورد إلى طفولتها في المدرسة الابتدائية. ثم تجد ورد الفرصة لزيارة مدرستها مع عمته. فتشعر ورد بالسعادة على أنعم النظر في مدرستها وفصلها وهما المكان لطلب العلم مع معلمين والمكان للعب مع أصدقائها. والآن، لم تستطيع ورد أن تلتق ورد مع أصدقائها، ولا بأس. فتشكر ورد على هذا الحال وتشكر على عودة بصرها. تستطيع ورد أن تعمل كل شيء وتعمل الأنشطة اليومية كشخص آخر في حالة الصحة. وهذا مفهوم السعادة لورد يعني عندما نجد بصرها من جديد.

#### ٤ - السعادة هي تحقق ورد أملها

بعد تجد بصرها من جديد، تجرّب ورد أن تعمل كل شيء الذي ترك ورد في وقت ظلامها. عندما عمرها عشرين سنة، تجد ورد الفرصة لاستمرار تعليمها في المدرسة المتوسطة. تتعلم ورد بالحماسة والنشاط كل يوم وتريد أن تنجح في المستقبل. حتى تملك ورد الإمكانية لاشتراك مسابقة كتابة الرواية في مدينتها. وهنا، تستطيع ورد أن تطوّر موهبتها وتحقيق أملها، كما في هذا الإقيباس:

بقي يومان على انتهاء المسابقة، كنتُ أكتبُ دون توقف ما كنتُ  
أحسبُ أن حكاتي طويلة، كنتُ أتجاوز الكثير، أخاف من عين  
ترقبني تشتم ضعفي، لأنني قررت أن أحيا لذاتي، أن أخلقني من  
جديد وها أنا أفعل (الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٧٥).

أصبحت حياة ورد قد تغير بعد أن أصبحت كيفية حتى الدراسة تركتها. ثم بعد تجد بصرها من جديد، تستمير ورد تعليمها في المدرسة المتوسطة. ثم هي طالبة مختارة لشارك مسابقة كتابة الرواية مع أربعة الطلاب الآخر. حقيقة تحب ورد الكتابة لتظهر شعورها، والكتابة هي موهبتها. فتشكر ورد بهذا الفرصة. وفي هذا وقت تشعر ورد بالشكر لأن الله يعطي السهولة على كل أمورها بعد وقت ظلامها. كل الأشياء الحسنة تأتي في حياتها. تنشط ورد لتتم قصتها لأن وقت المسابقة سينتهي. فتجهد ورد لانتهاه قصتها. ثم ترجو ورد أن تفيد للآخرين بقصتها. فهذا مفهوم السعادة لورد يعني تستطيع ورد لتحقيق أملها وهو تنتج في تعليمها وتطور موهبتها.

#### ٥- السعادة هي تستطيع ورد أن تستمر تعليمها

مفهوم السعادة التالية لورد هي عندما تستطيع ورد أن تستمر تعليمها في المدرسة. في البداية، تعدم ورد بصرها بسبب حادثة المرور فتفارق ورد تعليمها في المدرسة الابتدائية. ثم بعد تجد بصرها من جديد تستمر تعليمها في المدرسة المتوسطة. فأصبحت ورد شكورة وسعادة بهذا الحال. كل يوم تذهب ورد إلى المدرسة، تتعلم ورد بالجدّ مع صديقاتها وتدرس معا وتمرح معا وتلعب معا وتستطيع أن تعمل كل شيء مع صديقاتها. فتشعر ورد بالسعادة. وهذا مفهوم السعادة لورد بعد تجد بصرها من جديد وتستطيع أن تستمر ورد تعليمها.

صباح جديد، ويوم آخر، أشعر أن الشمس للمرة الأولى تخترق عيني  
لتدعوني للاستيقاظ بالطريقة التي تجعلني أقفز فوق سريري كطفل  
يحدث ضحيجاً ليسعد نفسه. إنه اليوم الأول لي في المدرسة  
(الرمال، ٢٠١٧، ص. ١٥١).

في عمر عشرين سنوات، تجد ورد بصرها وتستمر التعلّم المتبقيّ في المدرسة المتواصلة. رغم عمرها أقدم من الطلبة الآخر في المدرسة، تقوم ورد أن تتعلم بالجدّ والنشاط ثم ترحّب ورد اليوم الأول لتعلم في المدرسة. فتشعر ورد بالسعادة والشكر بهذا الحل. وهذه الشخصية يسمى بحبّ التعلّم في مفهوم قوة الشخصية لمارتن سليجمان. يجب هذا الشخص أن يتعلم رسمية أو غير رسمية وكل الأماكن والأوقات هي فرصة لتعلّم.



## فصل الرابع خلاصة والإقتراحات

### أ- الخلاصة

السعادة الحقيقية هي نظرية في السيكولوجية الإيجابية لمارتن سليجمان. ويبحث هذه النظرية أن السعادة قد توجد بتطور الأشياء الإيجابية أو القيم الإيجابية في نفس الإنسان. والأشياء الإيجابية في هذه النظرية يُشرح في مفهوم القوة والفضائل وهما يسمى بعوامل الداخلية لسعادة الإنسان. كان في نظرية السعادة الحقيقية يُشرح العوامل الآخر يعني عوامل من وضعية الحياة للإنسان الذي يؤثر على سعادته وارتياح حياته، وهذه العوامل يسمى بعوامل الخارجية لسعادة الإنسان. فتريد الباحثة لمعرفة السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء بهذه النظرية.

ثم في هذا الفصل، ستقوم الباحثة عن خلاصة نتائج البحث باعتبار عرض البيانات المذكورة. ، وهي:

١- قوة الشخصية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان وهي الفضول وحبّ التعلّم الذكاء والإجتماعي والإجتهاد والطيبة أو الكرم ومنح الحب والمواطنة وتقدير الجمال أو التميز والإمتنان والأمل والروحانية أو الإيمان،

٢- ثم العوامل المؤثرة على السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل الشيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان هي الصحة والتعليم الجيد والدين،

٣- والأخير هو مفهوم السعادة للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان هو تتوكل ورد على قدر

الله وتعمل ورد الأشياء الإيجابية وتجدر الصحة من جديد وتحقق ورد  
أملها وتستطيع ورد أن تستمر تعليمها.

### ب- الإقتراحات

وهكذا وصل هذا البحث إلى المرحلة النهائية. فترجو الباحثة أن يكون هذا  
البحث مفيدة لكثير من الناس، وخاصة لأكاديمية لغة العربية وأدبها. تدرك الباحثة  
في كتابة الحث فيه الأخطاء وبعيدة عن الكلمات الكمييلة. لذلك تتوقع الباحثة  
النقد والاقتراحات حتى تكون مناقشة البحث أفضل.



## قائمة المراجع والمصادر

### مصادر

الرمال، جوهرة. (٢٠١٧) *رواية أنا قبل كل شيء*. العربية السعودية: مركز الأدب العربي للنشر والتوزيع.

### المراجع العربية

أبو النجار، مُجَّد ومُجَّد الجنيد. (١٣٧٦هـ). *الأدب العربي وتاريخه في العصر الجاهلي*. العربية السعودية: مطابع الرياض.

أبو سعاد، أحمد. (١٩٥٩). *فن القصة*. بيروت: الطبعة دار الشرق الجديد.

إبراهيم، عبد الستار. (١٩٨٥). *الإنسان وعلم النفس*. كويت: علم المعارف.

راجح، أحمد عزت. (١٩٦٨). *أصول علم النفس*. القاهرة: دار الكتب العربي. الطبعة: ٠٧.

أمّني، ماهر سقا. (٢٠٠٤). *قراءة في علم النفس الإسلامي: علم النفس الشخصية*. لبنان: دار النفس.

بدر، أحمد. (١٩٩٤). *أصول البحث العلمي ومناهجه*. المكتبة الأكاديمية.

طه، فرج عبد القدير. (٢٠٠٥). *أصول علوم النفس الحديث*. الرياض: دار الزهراء.

كونديرا، ميلان. (١٩٩٩). *فن الرواية*. سورية: الأهالي لطباعة والنشر والتوزيع.

عليان، رجي مصطفى وعثمان مُجَّد غنيم. (٢٠٠٠). *مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق*. عامن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

طه، فرج عبد القدير. (٢٠٠٥). *أصول علوم النفس الحديث*. الرياض: دار الزهراء.

ماض، ش. ع. (٢٠٠٥). *في نظرية الأدب*. بيروت. المؤسسة العربية للدراسة والنشر.

سليجمان، مارتن إي. بي. (٢٠٠٦). *السعادة الحقيقية*. مملكة العربية السعودية: جارير

بوك ستور.

عبد العظيم، عزت. (١٩٩٧). *معالم علم النفس المعاصر*. إسكندرية: دار المعرفة الجامعة.

عبد الخالق، أحمد مُحمَّد. (٢٠٠٧). *أسس علم النفس*. إسكندرية، دار المعرفة الجامعة.  
عويضة، مُحمَّد كامل. (١٩٩٧). *علم النفس*. بيروت: دار الكتب العملية.  
خليلا، عين. (٢٠١٨). القيم الإيجابية للشخص الرئيسي في مجموعة القصص الكابوس  
لنجيب كيلاي بنظرية مارتن سليجمان (دراسة سيكولوجية إيجابية). مالانج:  
قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم  
الإسلامية الحكومية مالانج. <http://etheses.uin-malang.ac.id/>

#### المراجع الأجنبية

- Amalina, Nisa Nur. (2015). Nilai Optimisme Martin Seligman Dalam Roman *Candide ou L'Optimisme* Karya Voltaire (Sebuah Tinjauan Psikologi Positif) dalam skripsi Fakultas Bahasa dan Seni, Univ. Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/21020/1/2311409007-S.pdf>
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bogdan, Robert C dan Sari Knopp Biklen. (1975). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Cahyono, Suharjo B. (tth). *Refleksi dan transformasi diri: Meraih Kesembuhan dan Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Daryati, Tutik. (2019). Kebahagiaan dalam Novel Tentang Kamu Karya Tere Liye dalam skripsi Fakultas Usluhudin dan Dakwah, IAIN Surakarta. <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/4151/1/skripsi>
- Endaswara, Suwardi. (2011). *Metodologi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: CAPS
- Harjana, Andre. 1981. *Kritik Sastra Sebuah Pengantar*. Jakarta: Gramedia.
- Jusmiati. (2017). “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal”, dalam jurnal Rausyan Fikr, Vol. 13 No. 2 Desember 2017, hlm 359-374.
- Kelly, Karen. (2007). *The Secret of The Secret*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Kaelan. (2012). *Penelitian Kualitatif Interdisipliner Bidang Sosial, Budaya, Filsafat, Seni, Agama, dan Humaniora*. Yogyakarta: Paradigma.

- Mauludi, Sahrul. (2017). *Happiness Here: Bahagia tuh disini*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Miles, Mathew B. & A. Michael Huberman. (1994). *Qualitative Data Analysis*. India: Sage Publication.
- Neolaka, Amos. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pawito. (2007). *Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta: PT LKiS Pelangi Aksara.
- Prawira, Pura Atmaja. (2014). *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ratna, Nyoman Kutha. (2004). *Metode Penelitian Sastra*. Yogyakarta Pustaka Pelajar
- Rukajat, Ajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Santana, Setiawan. (2007). *Menulis Ilmiah: Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Seligman, Martin. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Tokan, P. Ratu Ile. (2016). *Manajemen Penelitian Guru*. Jakarta: PT Grasindo.

### سيرة ذاتية

عملية رحمة، ولدت في مالانج ١٥ ديسمبر ١٩٩٧ م. تخرجت من المدرسة الإبتدائية مفتاح العلوم- باتو سنة ٢٠١٠، ثم التحقت بالمدرسة المتوسطة المعاريف ٠١- سنجاساري سنة ٢٠١٣، ثم التحقت بالمدرسة الثانوية المعاريف ٠١- سنجاساري سنة ٢٠١٦، ثم التحقت بالجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج سنة ٢٠١٦ حتى حصل على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها سنة ٢٠٢٠.

