



الفروق في أساليب الحياة دراسة مقارنة عبر ثقافية لعينة (ليبية وعراقية ومصرية) من أساتذة بعض كليات جامعة عمر المختار/ درنة

عبد الكريم عبيد الكبيسي^{1*}

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمر المختار (درنة)

Doi: <https://doi.org/10.54172/7r1qkk72>

المستخلص: تم تحفيز هذه الدراسة من خلال سنوات من التفاعل والعمل اليومي مع مجموعة متنوعة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمر المختار فرع درنة. لاحظ الباحث التجمع الاستثنائي لأساتذة متخصصين وذوي خبرة من مختلف البلدان. تعد هذه التنوعات، التي تشمل الجوانب الأكاديمية والثقافية والاجتماعية والنفسية، فرصة قيمة لدراسة وفهم سلوك الإنسان. من خلال استثمار هذا التنوع، يمكن للباحثين أن يسهموا في المجال النفسي وتعزيز التواصل والتفاعل الإيجابي داخل الجامعة. فهم الجوانب النفسية والعقلية والسلوكية للأفراد أمر بالغ الأهمية لتحقيق التميز في الأداء، ومع ذلك، في كثير من المؤسسات العلمية والإنتاجية يتم تجاهلها. يتم التركيز عادة على الجوانب المادية والأكاديمية، مع إهمال العنصر البشري. لذلك، يجب أن تشمل جودة التعليم والتطور العلمي الاهتمام بالجوانب الإنسانية والنفسية كأهداف أساسية.

الكلمات المفتاحية: سلوك الإنسان، التنوع، التفاعل الإيجابي

Cultural Comparative Study on Lifestyle Differences: A Sample of Libyan, Iraqi, and Egyptian Professors at Omar Al-Mukhtar University, Derna

Abdul Karim Obaid Al-Kubaisi

Psychology Department, Faculty of Arts and Sciences, Omar Al-Mukhtar University (Derna)

Abstract: This study was motivated by years of daily interaction and work with a diverse group of faculty members at Omar Al-Mukhtar University, Derna Branch. The researcher observed the exceptional gathering of highly knowledgeable and experienced professors from various countries. This diversity, encompassing academic, cultural, social, and psychological aspects, presents a valuable opportunity to study and understand human behavior. By investing in this diversity, researchers can contribute to the psychological field and enhance communication and positive interaction within the university. Understanding the psychological, mental, and behavioral aspects of individuals is crucial for achieving performance excellence, yet it is often overlooked in many scientific and productive institutions. The focus on material and academic aspects neglects the importance of the human element. Therefore, the quality of education and scientific development should encompass attention to human and psychological aspects as fundamental goals.

Keywords: human behavior, diversity, positive interaction

المقدمة :

إنبتقت فكرة هذه الدراسة من خلال التعامل والتفاعل اليومي ولسنوات طويلة في مجال العمل الجامعي مع مجموعة كبيرة ومتنوعة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمر المختار فرع درنة ، وكان من أبرز ما إسترعى إنتباه وإهتمام الباحث إجتماع هذه النخبة من الاساتذة والذين هم على درجة عالية من العلم والثقافة والخبرة . فبالإضافة الى التنوع العلمي ، نجد التنوع الثقافي والإجتماعي والنفسي والسلوكي لإعضاء هيئة التدريس بسبب تنوع جنسياتهم وبلدانهم وهوما يمثل حالة إستثنائية إيجابية إثرائية يمكن إستثمارها والإفادة منها في جوانب ومجالات كثيرة ، فكليات الجامعة تضم أساتذة من دول : ليبيا ، العراق ، مصر ، الأردن وغيرها من الدول العربية ، وأضيف إليها في السنوات الأخيرة جنسيات غير عربية كالهند والفلبين وفرنسا . وكننتيجة لهذا التنوع يجد الباحث نماذج من الشخصيات والسلوكيات والثقافات المختلفة، التي تعد فرصة ثمينة للباحث السيكولوجي وغيره من المتخصصين في العلوم السلوكية لإستثمارها وتوظيفها في دراسة وفهم السلوك الإنساني عامة وجوانبه النفسية والعقلية والشخصية خاصة . ومثلما يقال تمثل هذه الحالة أرض خصبة لإجراء المزيد من البحوث التي يمكن أن تتوصل الى نتائج علمية تشكل إضافات الى التراث السيكولوجي والمكتبة النفسية كما أنها من الممكن أن تلقي الضوء على جوانب إنسانية مهمة لهذه الفئة لإستثمارها في تفعيل التواصل والتفاعل الإيجابي والبناء من قبل أمانات وإدارات الجامعة .

إن فهم ومعرفة الجوانب النفسية والعقلية والسلوكية للأفراد العاملين والإهتمام بها يمثل أحد الركائز الأساسية للوصول الى جودة الأداء والإلتقان والعطاء المتميز ، وبالرغم من أهمية وخطورة هذه الجوانب في بعض الأحيان ، إلا أنها مهملة أو منسية ولا يلتفت إليها في كثير من المؤسسات العلمية والإنتاجية والجهات الخدمية في المجتمع ، فالتركيز دائما على الجوانب المادية والبنى التحتية أو الجوانب العلمية الأكاديمية ، وننسى الإنسان والجوانب الإنسانية والنفسية . ومن المعلوم أن جودة التعليم وتطوير المستوى العلمي يمثل اليوم أحد أهداف الجامعة المهمة والأساسية التي تسعى الى تحقيقها والوصول اليها .

أهمية دراسة أساليب الحياة :

لقد تم تعريف وتوضيح مصطلح أسلوب الحياة ليشير الى طريقة عامة للحياة والتفاعل أو هو منهج حياتي مرتبط بمجموعة من القيم المفضلة التي يختارها الفرد وتؤثر في سلوكه ومواقفه ونشاطه الإجتماعي . كما يؤثر أسلوب الحياة المفضل على توجهات الفرد وقد يساعد الفرد على تحقيق النجاح ، أو قد يكون سلبي فيعوق الفرد في تحقيق نجاحات أو إنجازات مهمة أو ضرورية له . وبصفة عامة يعد أسلوب الحياة في حد ذاته متغيراً قد يكون له إنعكاسات سلبية أو إيجابية على حياة الفرد ، فإتباع الفرد أساليب حياتية سوية او إيجابية في جميع مراحل عمره تكسبه القدرة على تفهم المواقف المختلفة وحل

الأزمات وتحقيق التوافق الاجتماعي مع مجتمعه وعدم التخوف من المرحلة التي يعيشها ، والإقبال على الحياة أكثر من الذي يتبع أساليب غير سوية أو سلبية للحياة. وفي هذا الجانب يؤكد العالم جنس Gennis أن أسلوب الحياة هو مجموعة من الممارسات الحياتية ، وهو مصطلح يرقى الى مستوى النظرية ويمكن أن يستخدم لأغراض مختلفة ويعتمد في تفسيره على العلوم السلوكية .

أهمية الدراسة :

إن الإهتمام بالجوانب العلمية والاكاديمية والمادية للأستاذ الجامعي يجب أن يرافقه إهتمام بالجوانب الانسانية والاجتماعية والنفسية للعاملين في الجامعة . والذي يمكن أن يكون أحد أسباب تحقيق جودة التعليم والنهوض بالمستوى العلمي والتربوي للجامعة، لأن الأستاذ الجامعي ومهما تنوعت شهاداته وزادت خبرته العلمية، تبقى سماته الشخصية وأسلوب حياته والقيم التي يعتنقها ويؤمن بها هي الموجهات والدوافع النفسية التي تحدد سلوكه وعطاءه وتفانيه في مجال عمله التعليمي والتربوي ،ومعرفة وفهم هذه السمات والدوافع والحاجات النفسية يحقق الكثير ، وهذا ما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة كخطوة في هذا الطريق ، وكإضافة لما سبقه من بحوث ودراسات في هذا الجانب المعرفي والعلمي ، والذي نعتقد أنه جدير بالبحث والدراسة .

لقد وجد الباحث أن أفضل استثمار لهذا التنوع الثقافي والحضاري لإعضاء هيئة التدريس هو القيام بدراسة مقارنة عبر ثقافية ، وعلى حد علم الباحث لم تجر دراسات سابقة في كليات فرع درنة ضمن هذا النوع من الدراسات.

أهداف الدراسة :

1. التعرف على أساليب الحياة المفضلة لدى أساتذة الجامعة .
2. التعرف على الفروق في أساليب الحياة المفضلة بين أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير البلد الذي ينتمون إليه (ليبيا ، العراق ، مصر) .

style of life

أساليب الحياة :

الإسلوب في اللغة يقال له : الطريق والوجهة والمذهب ويجمع على أساليب وقد سلك أسلوبه ، طريقته وكلامه (ابن منظور ، دت ، ص 473) . وان شخصية الفرد تعني طراز سلوكه في الحياة ، او أسلوبه الذي ينم في الوقت نفسه عن عقله وإختياره فالأسلوب هو الشخص والشخصية . وقد ورد في القرآن الكريم السبيل والسبل لتشير الى الإسلوب والاساليب الحياتية (قل كل يعمل على شاكلته فريكم اعلم بمن هو اهدى سبيلا) (سورة الإسراء آية 84) (ويوم يعرض الظالم على يديه

يقول ياليتني اتخذت مع الرسول سبيلا (سورة الفرقان ، آية 27) (وقال الذي آمن يا قوم اتبعون اهدكم سبيل الرشاد) (سورة المؤمن ، آية 28) (واتبع سبيل من أناب الي) (سورة لقمان ، آية 15) وجاء في الحديث النبوي (إعمل لندياك بقدر مقامك فيها ، وإعمل لآخرتك بقدر بقائك فيها ، وإعمل لله بقدر حاجتك اليه ، وإعمل للنار بقدر صبرك عليها) . ويذكر الغزالي : ان علم الاولين والآخرين كان مندرجا في هذا الحديث ، الذي اختاره هو وعمل به وخلق ما سواه (الغزالي ، د ت ، ص 451) .

وفي هذا المجال يقول الامام علي (رض) (إعمل لندياك كأنك تعيش ابدًا وإعمل لآخرتك كأنك تموت غدا) .

ويرى بعض الباحثين أن مفهوم أساليب الحياة ورد في أغلب النسخ التوراتية الانكليزية التي اشارت الى العناية الالهية للرب وهي التي تنظم جميع أفعال الإنسان وطرق وأساليب حياته (Murray , 1961,p:202) .

ولقد عدت العرب أساليب الحياة التي تتمثل بالإقدام والكرم والحلم من أهم مقومات الشخصية المكتملة وجعلوا لكل منها أحد رجالاتهم رمزا لها .

وفي القرن العشرين يعد (ادلر) من أول علماء النفس ، الذين بحثوا في هذا الموضوع ، فقد درس هذه الاساليب وبرمجها علميا وحدد مفاهيمها ، إذ جعلها قابلة للدراسة والبحث (Boyuton , 1989 , p :647) .

ويمكن القول ان مفهوم أساليب الحياة يتميز كثيرا او قليلا عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى ، فهو يختلف عن الصفة Qualite والخاصية Characteristic لانه أعم وأشمل منها ، كما انه يمكن ان يجمع بينهما ، كما ان الصفة تستخدم مع الكائنات الحية وغير الحية ، في حين يقتصر استخدام أسلوب الحياة على الإنسان فقط .

وبالرغم من التشابه بين السمة Trait واسلوب الحياة ، الا انهما يختلفان في جانب أساسي وهو ما حدده ايزنك Eysanck بأن السمة مجموعة من السمات المترابطة وهو ناتج الجمع بين سمتين او أكثر .

كما يختلف أسلوب الحياة عن الاتجاه Attitude حيث ان الاتجاه يختلف في عموميته من التخصص الشديد الي العمومية النسبية، في حين يتصف أسلوب الحياة بالعمومية الدائمة ، كما ان الاتجاه يتضمن عادة تقييما (بالقبول او الرفض) للموضوع الذي يتجه اليه بينما أسلوب الحياة يقوم بتوجيه السلوك نحو التكيف لتحقيق التفوق دون أن يكون له موضوع اجتماعي (هول ولندزي ، 1978 ، ص 348) .

ويختلف أيضا اسلوب الحياة عن النمط Type وذلك ان مفهوم النمط أقدم تاريخيا من مفهوم أساليب الحياة، فالنمط يرجع الي هيبو قراط (Hippocrates) (Eysenck 1970 , p:71)

أما أسلوب الحياة فهو مفهوم حديث نسبيا في علم النفس ، كما أن مفهوم النمط وكما جاء في نظرية هيبو قراط ونظرية كرتشمير (Kretchmer) ونظرية شيلدون (Sheldon) يربط ما بين الصفات الجسمية ونوع الشخصية او المزاج التي ترجع الى عوامل وراثية (Atkinson , 1990 ,p:598) .

إن أسلوب الحياة يرتبط بالدرجة الأساس بعملية التنشئة الاجتماعية والعوامل الثقافية والحضارية المحيطة بالفرد والتي قد تؤثر على أسلوب حياته بدرجة كبيرة وتتمثل في الجماعات التي ينتمي إليها الفرد خلال مراحل عمره مثل جماعة الأسرة والأصدقاء والجماعات المرجعية والتي من خلالها يكتسب الفرد العديد من أنماط سلوكه ومعارفه وعاداته واتجاهاته والتي ربما تكون سلبية أو إيجابية ، فيتشكل مسار حياته وأسلوبه على هذا الأساس، وهذه المؤثرات جميعا قد أخذت معالمها من ثقافة المجتمع وأصبحت لها خصوصيات تتميز بها عن ثقافات المجتمعات الأخرى ، فالمدخلات الثقافية وما تتضمنه من نماذج قيمية هي التي تؤثر بدرجة كبيرة في توجيه أسلوب حياة الفرد وتشكيلها لأساليب حياته والتي تؤثر على تفكيره وعلى إتباعه أو تفضيله لوحد أو أكثر من أساليب الحياة اليومية . ويشير فرانس بواس في هذا المجال الى أن كل مجتمع يبتدع طرقا وأساليب للحياة ، و كل واحد من الأساليب يمثل اسلوبا ، وكما يشير (فرانس بواس) ان كل مجتمع يبتدع طرقا وأساليب للحياة وكل منها يمثل أسلوبا متميزا ومنقدا في حياة الأفراد للتوافق مع ظروفهم الحياتية سواء في الماضي والحاضر ، وعلى هذا يجب الإنتباه الى أن المعايير الأخلاقية والسياسية والفنية وغيرها تؤثر في أساليب الحياة وليس فقط حالة التقدم التكنولوجي للمجتمع (الجبلاني ، 2009 ، ص 11) .

كما تتمثل أساليب الحياة في المكون المعرفي للفرد والذي يشير إلى العمليات العقلية التي ترتبط بنمط التفكير عند الفرد ، بتأثير القيم والمعتقدات التي اكتسبها من خبراته السابقة ، وكذلك أيضا المكون الوجداني الذي يشير إلى قوة الانفعالات التي ترتبط بوجود الإنسان حيث يتضمن مشاعر وأحاسيس إيجابية وسلبية وهذه المشاعر قد تتطابق مع المعرفة أو قد تختلف وذلك على حسب أسلوب حياة الفرد، والمكون السلوكي والذي يشير إلى الخطوات الإجرائية التي ترتبط بتصرفات الإنسان لذلك فهو يعتبر المحصلة النهائية والترجمة العملية لتفكير الإنسان وتفضيلاته القيمة التي تحدد هذا المكون .

سيكولوجية اساليب الحياة :

لقد قدم علماء النفس العديد من التفسيرات التي توضح الجوانب النفسية للإنسان ، ان هذه التفسيرات يمكن ان تلقي الضوء على مفهوم اساليب الحياة وتوضح بعض من جوانبه :

سيجموند فرويد : (1939 . 1856) Sigmaund Freud

إعتقد فرويد بأن نوع صفة الشخصية المميزة للفرد تتكون في الطفولة من طبيعة التعامل أو التفاعل بين الطفل ووالديه ، وان هذه الخبرات الطفولية مهمة الى حد انه اعتقد بأن شخصية الكبير قد تقولبت وتبلورت بشكل صلد عندما وصل الطفل الخامسة من العمر، وان هذه السمات الشخصية التي اشارليها فرويد هي التي تمثل اسلوب الحياة الذي يميزنا او يحددنا كأفراد ، والتي تتبلور خلال مراحل النمو النفسي الجنسي Psych sexual development وبخاصة المراحل ما قبل التناسلية ، وهي المراحل الثلاث الاولى وهي المرحلة الفمية Oral stage والمرحلة الشرجية Anal stage والمرحلة القضيبية Phallic stage .

وقد ميز فرويد بين نوعين من الشخصيات التي تتولد نتيجة الثبات Fixation عند المرحلة الفمية وهما الشخصية الفمية المندمجة (Oral - receptive) وتتولد من المرحلة المبكرة الماصة للرضيع ، ويمارس الاشخاص الكبار الذين حدث لهم تثبيت عند هذا النوع من المرحلة الفمية أساليب حياتيه يكون فيها الفرد ودودا متسامحا ، متفائلا ، تأثره بالاحباط ضعيف .

أما النوع الثاني فهو الفمي العدائي (Oral . aggressive) وهو الرضيع الذي جرى له احباط شديد في اشباع اللذة الفمية ، ويتميز الاشخاص الكبار الذي حدث لهم تثبيت في هذا النوع من المرحلة الفمية ، بأساليب حياتيه تتسم بالجدل والخلاف والتهكم على الاشياء والاشخاص في العالم (p , 1975 : 449 Fantino & Reynolds) .

وهناك أيضا نوعان من الشخصية الشرجية ، هما نمط الشخصية الشرجية العدائية والتي تمثل عند (فرويد) اساس كل اشكال السلوك العدائي والسادي عند الكبار ، حيث يتسم اسلوب الفرد فيها بالمغالاة في السلبية والعداء والقسوة والتخريب ونوبات الغضب ، اما النوع الثاني فهو الشخصية الشرجية المتحفظة والتي يتسم اسلوب الفرد فيها بالعدا والبخل ، وربما يكون جافا متصلبا وانيقا الى درجة الهلوسة .

وعلى هذا الاساس يتم تطوير الشخصية استجابة لاربعة مصادر رئيسية للتوتر هي : 1- عملية النمو الفسيولوجي ، 2 - الاحباطات ، 3 - الصراعات ، 4 - التهديدات . وكنتيجة مباشرة لتزايد التوتر الناتج من هذه المصادر ، يجد الشخص نفسه ملزما بتعلم اساليب حياتيه جديدة لخفض التوتر ، وهذا التعلم هوالمقصود بتطور الشخصية .

وبهذا فانه لايمكن ان تتحقق الشخصية السلمية ما لم يتغلب الفرد على الثبات (Fixation) عند احد هذه المراحل الطفولية ، ويصل الى مرحلة النمو التناسلي الجنسي وفي هذا الوقت يصبح الهو Id ، والأنا Ego والأنا العليا Super ego في إنسجام ويغدو الحب ممكنا على أسس ناضجة . وهنا ينفرد فرويد في تفسيره ، حيث يبالغ في أثر فترة الطفولة الأولى في تحديد أو تطوير خصائص سلوك

الفرد و نوع صفة الشخصية المميزة للفرد ، وهذا لانجده حتى في تفسيرات العلماء الذين ينتمون الى التحليل النفسي .

الفرد إدلر : (1937 – 1870) Alfred Adler

لقد اطلق (ادلر) على أسلوبه الجديد أسم علم النفس الفردي والذي يشير الى التركيز على كل شخصية ، منكرة عالمية الدوافع البيولوجية والأهداف التي نسبها فرويد الى أفراد الجنس البشري، فكل فرد في رأي ادلر هو أساسا مخلوقا إجتماعيا وليس بيولوجيا ، وشخصياتنا صاغتھا بيئتنا الاجتماعية الفردية والتفاعلات ، ولم تصغھا حاجاتنا ولا محاولتنا المستمرة لإرضائها (شلتز , 1983 ، ص 67) .

كما أن هناك هدفا أساسيا للشخصية الانسانية هو الرغبة في التفوق والكمال The desire to be superior ، إنه يمثل القوة الدافعة او المحركة لأغلب النشاطات الانسانية ، وان هناك طرقا عديدة يسلكها الناس لتحقيق هذا التفوق ، أي أن لكل فرد أسلوبه الخاص الذي يسلكه لبلوغ هذا الهدف ، ومن هنا أصبح لكل شخص أسلوب حياته المميز ()

(Zimbardo ,1980 , p : 309) .

إن أسلوب الحياة حسب ادلر ، هو مبدأ النظام الذي تمارس بمقتضاه شخصية الفرد وظائفها ، انه الكل الذي يأمر الأجزاء ، وانه الإطار الذي يسترشد به في السلوك اللاحق ، وبعبارة أخرى فان سلوك الشخص بأسره ينبع من أسلوب حياته ، فهو يدرك ويتعلم ويحتفظ بما يتفق واسلوب حياته ويتجاهل كل ما عداه . ويرى ادلر ان اسلوب الحياة يتشكل خلال سنوات الطفولة الخمس الاولى ، وان الطفل يكتسبه من خلال تعامله مع والديه ، وانه يتبلور بشكل ثابت في نهاية السنة الخامسة او السادسة (صالح ، 1988 ، ص 55) . الا انه أصر على ان اسلوب حياتنا غير محدد لنا او محتم علينا ، فنحن أحرار لأن نختار ونبني أنفسنا ،حيث أوضح في وقت لاحق مفهوم آخر وهو (النفس المبدعة) ، وبهذا فان ادلر يؤمن بوجود الارادة للفرد التي تسمح لكل منا ان يبدع اسلوب حياته الاكثر ملائمة من القابليات والتجارب التي اعطتنا اياها الوراثة والبيئة.

إن أسلوب الحياة عند ادلر هو تعبير عن مشاعر النقص والتعويض التي يشعر بها الفرد،وسواء كان هذا الشعور حقيقي او متوهم ، كمثل الاعتقاد بأنه اقل فعالية من الناس المحيطين به مما ينعكس هذا الاعتقاد على معظم تعامله في الحياة (فونتانا ، 1989 ، ص 78) . والذي يشير اليه كرد فعل يمثل كفاحا قويا نحو التفوق (دونسيل ، 1986 ، ص 244) .

كما اعطى ادلر أهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب أن يحلها كل فرد وجمع هذه المشاكل في ثلاثة أصناف : مشاكل تتضمن سلوكا نحو الآخرين ، ومشاكل المهنة ومشاكل الحب ، وإفترض وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع هذه المشاكل :

الأسلوب الأول :

السيطرة او التحكم مع مستوى قليل ان وجد من الحس والاهتمام الاجتماعي فالفرد هنا نشط ولكن بطريقة غير اجتماعية ، والاكثر ايدائية (Violent) ضمن هذا الاسلوب يهاجم الاخرين ويصبح مؤذيا وجانحا وطاغية ، اما الاقل قسوة يصبح مدمنا على الكحول والمخدرات ويلجأ الى الانتحار .

الأسلوب الثاني :

النوع الآخذ The getting type ويرى ادلر ان هذا النوع هو الاكثر شيوعا ، حيث يتوقع الفرد ان يحصل على كل شيء من الآخرين وهكذا يصبح معتمدا عليهم ، فهو يريد الحصول على كل شيء ولا يساهم بأي شيء .

الأسلوب الثالث :

النوع المتجنب The avoiding type والفرد هنا لا يقوم بأي محاولة لمواجهة ومكافحة مشاكل الحياة كما يتجنب المشاكل والخطر او الخوف من الفشل والاختفاق .

الأسلوب الرابع :

النوع السليم (المفيد اجتماعيا) وهذا النوع قادر على التعاون مع الاخرين ويعمل بما تقتضيه حاجاتهم ، ومثل هذا الشخص يتعامل مع مشاكل الحياة ضمن اطار متكامل النمو للاهتمامات الاجتماعية ، فهو يتوجه لتحقيق أهداف تتفق والمصلحة الاجتماعية .
ولقد أصبح مفهوم الإهتمام الاجتماعي يمثل القسم الأعظم من نظام ادلر فقد اعتقد ان الإنسجام مع الآخرين هو أول مهمة نواجهها في الحياة وان تكيفنا الاجتماعي اللاحق . جزء من أسلوب حياتنا . يؤثر ويلوّن طريقنا في التعامل مع كل مشاكل حياتنا اللاحقة .

كارين هورني : (1952 – 1885) Karen Horney

قدمت (هورني) عددا من المفاهيم التي حاولت من خلالها إيجاد تفسيرات خاصة مبتعدة بها كثيرا أو قليلا عن مفاهيم فرويد الأساسية والتي تتلمذت في مدرسته .

ومن المفاهيم الرئيسية عند هورني هو مفهوم القلق الاساسي Basic anxiety وهو المفهوم الرئيسي في نظريتها في الشخصية وعرفته بأنه (شعور بالوحدة والعجز ينمو بشكل خفي ويزداد وينتشر في عالم عدائي) ، وهو الأساس الذي يبنى عليه العصاب اللاحق .

وتؤكد هورني أن الاعتقاد بوجود صراع أساسي داخل النفس البشرية هو إعتقاد قديم ويلعب دورا حيويا في مختلف الأديان والفلسفات ، حيث أن قوى النور والظلام أو الحكمة والشيطان ، أو الخير والشر تمثل بعض الأساليب التي عبر عنها بهذا الأسلوب .

وان الصراع الأساسي هو في الحقيقة صراع بين مواقف أو أساليب ثلاثة هي (التحرك نحو) و (التحرك ضد) و (التحرك بعيدا) عن الناس (هورني ، 1989 ، ص 15) . وفحوى هذه الأساليب هي :

الأسلوب الأول :

إسلوب التحرك نحو الناس يمثله الفرد الموائم المطاوع Compliant والذي يظهر حاجة واضحة للحنو والاستحسان وحاجة ماسة الى (شريك) أي صديق أو حبيب أو زوج أو زوجة لتحقيق كل آمال الحياة ، ويتصف أيضا بميله الى إخضاع نفسه ، فهو يسلم أن كل فرد يتفوق عليه ، فالجميع اكثر جاذبية منه وأمع ذكاء وأفضل تعليما وأكثر إستحقاقا منه ، كما يتميز باعتماده الشامل على الآخرين ، وتتمثل هذه في ميله اللاواعي نحو تقييم نفسه من خلال ما يرضيه الآخرون عنه ، فيعلو ويهبط تقييمه لذاته تبعا لإستحسانهم أو لإستهجانهم ولحنوهم أو إنتقائه .

الأسلوب الثاني :

أما الأسلوب الثاني للصراع الأساس هو التحرك ضد الناس حيث يتسم الفرد في هذا الاسلوب بالنزعات العدوانية ، والسعي المتواصل وراء المصلحة الذاتية ، والسيطرة على الآخرين واستخدامهم لمنفعته ويحاول ان ينادى بنفسه عن أية هيمنة مباشرة لأنها تقوده قريبا جدا من الاحتكاك المباشر مع الآخرين ، كما تتمثل مشاعره عن نفسه بكونه قويا وامينا وواقعا ، وهذا بمنظاره الخاص .

الأسلوب الثالث :

اما الاسلوب الثالث للصراع الأساس ، هو الحاجة الى العزلة التي تتمثل في (التحرك بعيدا عن الناس) والتي تتمثل في أسلوب الإغتراب الشامل عن الناس ، والغغتراب عن الذات ، أي فقدان الحس بالنسبة للأشياء المحيطة به ، ويتصف ايضا بعدم الارتباط عاطفيا مع الآخرين بأية طريقة كانت ، كما تظهر لديه حاجة ملحة للاختلاء بنفسه وانه يميل الى احاطة نفسه بستر من الكتمان وغالبا ما يشعر بالاستعلاء وذلك في احساسه بأنه فريد من نوعه ، وهذا مظهر مباشر من مظاهر رغبة في الاحساس والانقطاع والتميز عن الآخرين .

وترى هورناي ان الشخص السليم لا يحصر نفسه بواحد من هذه الأساليب إذ يمكنه ان ينتقل من اسلوب الى آخر تبعا لما يناسب ذلك السلوك (هورني ، 1988 ، ص 36 - 67) .

أريك فروم : (1900 – 1980) Erich Fromm

يفترض (فروم) ان هناك أسلوبين أساسيين يمكننا أن نسلكهما في محاولتنا لإيجاد معنى وإنتماء في الحياة ، وهما تحقيق الحرية ، والآخر هو التخلي عن الحرية ، كما قسم أساليب التوجهات القيمة أو السمات الخلقية الى صنفين هما : المنتج وغير المنتج ، فالأساليب غير المنتجة تشمل سمات الآخذين والمستغلين والكانزين والتجاريين ، فالآخذ Receptive هو الذي يعتقد أن كل الأشياء الجيدة تكون خارج نفسه وعليه أن يأخذها من الآخرين وهكذا لبقية الأساليب غير المنتجة . أما بالنسبة لصنف المنتج فهو الذي يعتبر الشيء الجيد موجود داخل نفسه وفي تحقيقه لقواه وإمكاناته والذي يمثل الهدف النهائي في النمو الإنساني .

كما يوضح (فروم) أساليب الحياة بتفصيل اكبر وضمن مفهومي التملك والكينونة الذي عرضه في كتابه (نتملك أو نكون) To Have Or To Be ، وقد توصل الى النتائج الآتية :

- 1 . التملك والكينونة ، أسلوبان أساسيان لوجود نوعين مختلفين للتوجه الإنساني نحو الذات والعالم ، صنفين مختلفين في بناء الشخصية ، تحدد غلبة أحدهما ، أفكار الشخص ومشاعره وتصرفاته .
- 2 . في أسلوب الحياة التملكي تكون علاقتي بالعالم علاقة ملكية وحيارة ، علاقة أريد بها أن يكون كل شخص وكل شيء ملكا لي ، بما في ذلك ذاتي نفسها .
- 3 . أما أسلوب الكينونة يتضمن شكلين هما : الحيوية والإرتباط بروابط حقيقة أصيلة بالعالم ، والشكل الآخر هو نقيض المظهر ويعني الجوهر الصادق الحقيقي للشخص او للشئ ، كنقيض للمظهر الخادع (فروم ، 1989 ، ص 43 . 44) .

السلوكية :

بالرغم من أن غالبية علماء المدرسة السلوكية لم يلتفتوا الى بعض الأطر النظرية العامة ، والتي يعدونها من المسلمات السلوكية وأنها أمرا مفروغا منه ، وحول موضوع أساليب الحياة نجد بعض الإشارات للمنظور السلوكي السكزري الذي يؤكد أن الشخصية الإنسانية قائمة على أسس مبادئ التعلم ولأن كل واحد منا يخضع الى ظروف أو شروط بيئية مختلفة فإن كل واحد منا هو فرد متفرد ، وبما أن كل شخص له ماض شرطي مختلف فإن كل واحد منا تعلم أساليب سلوكية مختلفة من أنواع مختلفة من الإستنارات التي تعرض لها في تاريخه الشخصي ، وكذلك من خلال الإختلافات في نوع وكم التعزيزات البيئية التي تعرض لها خلال سنوات حياته (Zimbardo , 1980 , p : 313) .

الجشطلت :

يؤكد علماء النفس الجشطلت ، أن إدراك الفرد للموقف أي الطريقة التي يدرك بها الأحداث والأشياء التي تحيط به ، هي التي تحدد الكيفية التي يتصرف بها وبالتالي تحدد أسلوب حياته ، ولقد أوضح (ليفين Lewin) أن التصورات النفسية للعالم والتي اشار اليها بحيز الحياة Life Space تتألف من حاجات الفرد وإمكاناته المتاحة للفعل على نحو ما يدركها . ولفهم سلوك شخص ما في أية لحظة يجب إعادة بناء حيز الحياة ووضعها في تلك اللحظة ، أي علينا ان نفهم القوى السيكولوجية التي تعمل حينذاك (لازاروس ، 1981 ، ص 197) .

شارلس مورس : (1903 – 1979) Charles W Morris

لقد أنهى مورس دراساته وأبحاثه الميدانية للقيم الإنسانية وذلك ببلورتها على شكل أساليب حياتية مختلفة يمكن ان يفضلها الفرد دون غيرها من الأساليب ، والتي ضمّنها في كتابيه :
أساليب الحياة Paths of life والذي نشره عام 1942 و الكتاب الآخر أنماط القيم الإنسانية Varieties of human value والذي نشره عام 1956 ، والذي عرض فيه نتائج دراسته على عينات مختلفة ومتنوعة من أنحاء متعددة في العالم .
إن أساليب الحياة التي جمعها مورس بلغت (13) أسلوبا ، يتضمن كل أسلوب منها محتوى قيميا يختلف عن الآخر ، وعلى هذا الأساس فانه يمكن عدّها على أنها أداة لدراسة القيم المفضلة لدى الفرد والتي يمكن الاعتماد عليها في توقع السلوك العام للفرد ، كما يمكن أن تعطينا مؤشرا عن المحصلة القيمية العامة لمجموعة انسانية ما ، او لثقافة ما (Morres , 1956 , p :1-4) .
ومن أجل أن تتوضح بشكل أفضل دراسة وجمع المعلومات عن القيم الإنسانية ، يميز مورس بين ثلاث طرائق يمكن من خلالها استخدام القيمة Value ، وهي كالاتي :

اولا :الأستخدام الأول لمصطلح القيم يشير الى ميل أو تفضيل Tendencies of dispositions للموجودات الحياتية المختلفة وذلك بتفضيل شيء منها دون الآخر وإستخدام القيمة هنا يمثل السلوك التفضيلي الحقيقي نحو موضوع ، والتي يمكن ان يطلق عليها هنا القيم الإجرائية Operative values .

ثانيا : الإستخدام الثاني لمصطلح القيم ، غالبا ما يقتصر على حالات السلوك التفضيلي لنتائج التوقعات المرتقبة من هذا السلوك Anticipation وهي تتضمن تفضيلا رمزيا لموضوع معين .

ثالثا : الإستخدام الثالث لمصطلح القيم فإنه يرتبط بما هو مفضل أو مرغوب عند الفرد of Preferable desirable ، بغض النظر عما إذا كان مفضلا في حقيقته ، فالتأكيد هنا على خصائص

الموضوع . ويتضح من ذلك أن هذه الإستخدامات تشترك في السلوك التفضيلي لأشياء معينة ، وهذا يقودنا الى أن نظرية القيم يمكن ان تكون هي علم السلوك التفضيلي والتي هي جزء من علم السلوك . كما أن هذه القيم تتأثر بأربعة محددات هي : البيئة الطبيعية والإجتماعية والبيولوجية والنفسية ، وان تأثيرات هذه المحددات غير متساوية ، وفي الوقت نفسه يمكن أن تعد هذه القيم في حد ذاتها محددات للسلوك . لهذا نجد أن أساليب الحياة التي يفضلها أفراد مجتمع معين هي ذاتها الأساليب المتبعة والموافق عليها في الثقافة التي ينتمي اليها الأفراد ، فالأفراد الذين ينتمون، الى مجتمعات مختلفة وجماعات إقتصادية مختلفة يختلفون في أساليب حياتهم (Morres , 1956 ,p:13-40)

على العموم فإن مورس قدم تفسيرات مهمة لمفهوم أساليب الحياة هي في ذاتها نتائج لسلسلة من البحوث الميدانية الواسعة التي شملت عينات مختلفة واسعة ومن أنحاء العالم المختلفة ومن ثقافات وأديان ومستويات إقتصادية وإجتماعية متنوعة ، كما أنه ربط الأساليب الحياتية بالتوجهات القيمية للأفراد وان هذه التوجهات تتحدد بعدد من المحددات ، كما أوضح أن التقاليد الدينية في مجتمع معين يمكن أن تحدد أساليب الحياة المتبعة لأفراده . وعليه فإن مجمل تفسيراته ونتائج بحوثه ، وجدنا أنها تتسق أكثر من غيرها مع توجهات البحث الحالي ، مما جعل الباحث يستند على الأساس النظري الذي قدمه مورس في تفسير النتائج ويستخدم مقياسه الذي قام بإعداده اعتمادا على المنطلقات النظرية التي توصل اليها .

إجراءات البحث :

أداة الدراسة :

لغرض التعرف على أساليب الحياة لدى عينة البحث ، فضّل الباحث استخدام مقياس أساليب الحياة التي طورها جارلس مورس G . Morris والذي يتألف من (13) أسلوبا محتملا للحياة ، وقد يتبع الفرد أكثر من أسلوب لكن هناك المفضل أوالسائد من بين الأساليب الأخرى . فالفرد قد يحب أسلوبا أو أكثر منها ويكره أسلوبا أو اكثر منها بدرجات متفاوتة .

إن هذا المقياس هو نوع من المقاييس التي تختلف في مضمونها وشكلها عن المقاييس النفسية الشائعة وهي مقاييس الفقرة أو العبارة المحدودة وبدائل الاجابة عنها ، والتي استخدمت بصورة كبيرة جدا ، في حين أن الأنواع أو الأشكال الأخرى من المقاييس والاختبارات ظل استخدامها محدودا جدا ولم تتطور كثيرا ومنها مقياس أساليب الحياة الذي فضل الباحث استخدامه في هذا البحث ، والذي تضمن أساليب حياتية محتملة كل أسلوب مؤلف من مجموعة أفكارتمثل نماذج سلوكية وتوجهات حياتية منسجمة مع بعضها ، ويحدد الفرد درجة التفضيل لها . كما أن المنطق النظري الذي أعتمد في بناء هذا المقياس ، وهو إستخدام عينات متنوعة ومن حضارات وثقافات إنسانية مختلفة ، ينسجم تماما مع توجه البحث الحالي الذي يدرس الفروق في الجوانب السيكلوجية عند عينات مختلفة ثقافيا .

خصائص أداة الدراسة :

حصل الباحث على نسخة معربة من المقياس في دراسة الهيتي (الهيتي ، 1993) ، وقرر الباحث إعادة تعريب المقياس طلبا في المزيد من الدقة ، كما أن بعض الفقرات غير واضحة المعنى أو غير مفهومة تماما ، وبعد ذلك تم عرض التعريب الأول والثاني على اساتذة في اللغتين العربية والانكليزية ، وتم التأكيد أنهما متطابقان في المضمون والمعنى وان الفروق بينهما بسيطة ، وبعد أن اطمان الباحث الى لغة فقرات المقياس . تم عرضه على مجموعة من اساتذة علم النفس والتربية لإبداء ملاحظاتهم وإجراء تعديلاتهم (صدق المحكمين) ، وقد اجريت تعديلات بسيطة ، ولمزيد من الإطمئنان استخرج الباحث ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار ، باستخدام أسلوب بيرسون ولكل أسلوب بشكل مستقل ، لان هذا المقياس ليس فيه درجة كلية مما يجعل حساب الثبات غير ممكن بطريقة التجزئة النصفية ، وقد تراوحت معدلات الثبات لأساليب المقياس الثلاثة عشر بين (0.58 و 0.82) ، وتعد هذه المعدلات مرتفعة لانها أستخرجت من حساب فقرة واحدة أي لكل أسلوب وبصورة منفصلة عن الأساليب الأخرى . ومن المعلوم أن درجة الثبات تتناسب مع عدد فقرات المقياس حيث تزداد معدلات الثبات ، كلما كان عدد الفقرات أكبر وفي حالة ثبوت جميع المتغيرات الأخرى (Nunnally ,1978 ,p: 201) . إن استخدام هذا المقياس في عدة دراسات ، والنتائج التي تم التوصل اليها من خلال هذه الدراسات وعلى عينات متنوعة دوليا وحضاريا كدراسة مورس (Morris , 1956) وكذلك دراسة بروثرو (Prothro , 1985) على عينات عربية ، ودراسة الهيتي (الهيتي ، 1993) ، والدراسة الحالية ، ودراسات أخرى جميعها مؤشرات على صدق المقياس سواء من حيث الصدق الظاهري أو من حيث صدق البناء والثبات . ومن جانب آخر تتميز المقاييس المعربة وكما يرى (بدر الأنصاري) بميزتين أساسيتين هما : أن ترجمة المقياس تتيح للباحث أن يبدأ من حيث إنتهى الآخرون ، والميزة الثانية في المقاييس المعربة هي إمكانية استخدامها لاجراء المقارنات بين عينات الحضارات المختلفة، إذ يستحيل عقد مثل هذه المقارنات ما لم يكن المقياس المستخدم واحدا (المنصوري ، 2008 ، ص 8) .

أما بالنسبة لطريق تصحيح المقياس فقد وضع مقياس لهذا التفاوت بين الدرجة (7) الذي تمثل أقصى درجات الحب لذلك الأسلوب وبين الدرجة (1) التي تمثل أقصى درجات الكره لإسلوب آخر ويتدرج بين هاتين الدرجتين ، درجات التفضيل الأخرى ، وكما يأتي :

- | | |
|-------------------|----------------------|
| (7) أفضله كثيرا | (3) لا أفضله قليلا |
| (6) أفضله | (2) لا أفضله |
| (5) أفضله قليلا | (1) لا أفضله كثيرا |
| (4) أقف محايدا | |

عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من اساتذة كليات الآداب والعلوم والعمارة والفنون والتربية في جامعة عمر المختار فرع درنة وبلغت هذه العينة (98) استاذًا جامعيًا يحملون شهادة الدكتوراة والماجستير وفي تخصصات علمية وإنسانية مختلفة ولكلا الجنسين ويتوزعون على ثلاث بلدان او جنسيات هي : (ليبيا ، العراق ،ومصر) وكما موزعة في جدول (1) :

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث حسب بلدانهم

المجموع	الإناث	الذكور	الاساتذة
41	9	32	الليبيون
26	3	23	العراقيون
31	2	29	المصريون
98	14	84	المجموع

بعد أن تم تحديد وإختيار عينة البحث ، قام الباحث بإعداد إستمارة البحث التي تتضمن مقياس أساليب الحياة ، وصفحة التعليمات التي تتضمن الهدف من الدراسة وطريقة الاجابة ومعلومات عامة لأغراض البحث ، والتي تم تطبيقها على عينة البحث خلال العام الدراسي (2009 . 2010) ، والملحق (1) يوضح صورة إستمارة البحث التي وزعت على عينة البحث .

نتائج البحث ومناقشتها:

لتحقيق اهداف الدراسة الحالية أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المتوفرة في الحقيبة الإحصائية (spss) الطبعة (18) لإستخراج جميع نتائج البحث الحالي ، والتي ظهرت على النحو الآتي :

أولا : التعرف على أساليب الحياة التي يفضلها أساتذة الجامعة :

لغرض تحقيق هدف البحث الأول وهو : (التعرف على أساليب الحياة التي يفضلها أساتذة الجامعة وبصورة عامة ذكور وإناث) ، تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لكل أسلوب من أساليب الحياة البالغة (13) أسلوباً ولجميع أفراد العينة البالغة (98) أستاذاً ، ثم رتبنا هذه المتوسطات بصورة تنازلية بهدف تحديد الأساليب التي يفضلها الأساتذة بدرجة أكبر من بين الأساليب الأخرى فكانت النتائج كما موضحة في جدول (2) :

جدول (2)

ترتيب أساليب الحياة التي يفضلها أساتذة الجامعة

المتوسط	الانحراف المعياري	التسلسل على المقياس	الأسلوب المفضل*	ترتيب الأساليب ب
6.132	1.164	3	إظهار التعاطف تجاه الآخرين	1
6.079	1.037	1	المحافظة على أفضل ما توصل اليه الإنسان	2
5.928	1.095	6	السيطرة على ظروف الحياة المتغيرة وبشكل مستمر	3
5.898	0.989	13	طاعة الأغراض الكونية والإذعان لها	4
5.387	1.240	7	التكامل الفعال ما بين الفعل والمتعة والتأمل	5
5.285	1.421	10	السيطرة على النفس برزانة	6
5.183	1.124	5	العمل والتمتع بالحياة من خلال المشاركة الجماعية	7
4.964	1.460	12	تهيئة الفرصة للأفعال المغامرة	8
4.275	2.171	8	العيش بما يمكن الحصول عليه وبالمتعة الخالية من الهموم	9
3.898	1.131	11	تأمل الفرد لذاته الداخلية	10
3.653	1.816	2	تكريس إستقلالية الأشياء والأشخاص	11
3.642	1.712	9	الإنتظار بإستجابة هادئة أو تلق هادئ	12
3.408	1.745	4	أن يعيش الفرد الخبرات الإبتهاجية والعزلة بشكل هادئ	13

(*) إن هذه الأساليب المفضلة في جدول (2) هي عناوين استمدها الباحث من الأساليب الأصلية

يتضح من جدول (2) أن أساتذة الجامعة عينة البحث الحالي ، والتي بلغت (98) أستاذاً يفضلون وبالمرتبة الأولى الأسلوب الذي يحمل التسلسل (3) على المقياس وبمتوسط (6.127)

والذي يتلخص في : (التعاطف مع الآخرين ، وتجنب الجشع والتسلط على الآخرين ، وتجنب المبالغة في تأكيد الذات ، وأن لا يكون عدائيا في تعامله مع الآخرين ، وأن يتجنب الشبق الجنسي، وأن يكون مستجيبا ومتعاوناً مع الأشخاص الآخرين) . وهذا ينسجم كثيرا مع توجهات هذه الشريحة المثقفة من المجتمع التي تمارس التربية والتعليم وبناء الإنسان في مختلف الجوانب الإنسانية ، فهذا الأسلوب يتضمن نماذج سلوكية ايجابية ، ويدعو الى التمسك بقيم اجتماعية عديدة، كما يدعو الى نبذ الممارسات غير المرغوبة او غير الأخلاقية ، وهذه الجوانب مجتمعة هي التي جعلت هذا الأسلوب يحتل الترتيب الاول من بين مجموعة الاساليب الأخرى .

وجاء في المرتبة الثانية وبمتوسط (6.064) الأسلوب الأول على المقياس والذي يتلخص في : (المشاركة بفعالية في الحياة الاجتماعية ، والمحافظة على أفضل ما توصل اليه الإنسان فيها ، والوضوح والإتزان والنقاء والسيطرة على الذات وتجنب الإبتذال والاندفاع والسلوك اللاعقلاني ، وعلى الفرد أن يكون نشطا من الناحية البدنية والاجتماعية) ، ان هذا الأسلوب يتضمن جوانب سلوكية وقيم أخلاقية واجتماعية أخرى ، تختلف عن القيم الموجودة في الأسلوب السابق ، وهي مفضلة ومرغوبة من قبل عينة البحث أيضا ولكن بمستوى أقل ، علما أن هذا الأسلوب قد احتل المرتبة الأولى في دراسة (الهييتي) (الهييتي ، 1993 ، ص 68) ، وكذلك في دراسة (مورس) على عينة هندية (Morris ، 1956,p: 42) .

وجاء في الترتيب الثالث وبمتوسط (5.928) الأسلوب السادس والذي يتلخص في : (النشاط المستمر والكفاح والعمل بجد ومثابرة ، أن الأجد أفضل من الجيد وعلى الفرد السعي للأجود) . وجاء في الترتيب الرابع وبمتوسط (5.898) الأسلوب الثالث عشر والذي يتلخص في : (خدمة الآخرين ، التواضع ، وان يكون الفرد قريبا من الناس ومن الطبيعة وأن يتشبث بكل ما هو جيد ، وأن يكون شاكرا لما يحصل عليه من حب وحماية ، وأن يكون نقياً ، واثقا ، وأن يكون وسيلة طيبة لخدمة القوى الخيرة الراسخة) .

وجاء في الترتيب الخامس وبمتوسط (5.387) الأسلوب السابع والذي يتلخص في : (أن على الفرد أن يتقبل شيئا من كل أساليب الحياة ، دون تطرف أو مغالاة ، وعليه أن يتقبل التنوع والتضاد في الأشياء ن المهم أن ستخدم كل ذلك في بناء حياته .

وهكذا بالنسبة لبقية الأساليب الأخرى وكما تظهر في جدول (2) ، حتى نصل الى الأسلوب الذي حصل على الترتيب الأخير وبنسبة (3.39) وهو الأسلوب الرابع في المقياس والذي يتلخص في : (الإنغماس في المتعة والتلذذ بها ، وان الحياة هي ابتهاج أكثر من كونها ورشة عمل ، وعلى الفرد أن يتجنب الآخرين ، وأن لا يضحى بنفسه من أجلهم ، وعلى الفرد أن يختلي مع نفسه كثيرا ، وأن يكون له الوقت الكافي للتأمل وإدراك الذات) .

إن حصول هذا الأسلوب على الترتيب الأخير يوضح أن أفراد عينة البحث الحالي لا تفضله ولا تحب أن تعمل به ويبدو أنه يتناقض مع توجهاتهم وأساليب الحياة التي يفضلونها ، خصوصا وان لهم أهداف تربوية وعلمية سامية تقوم على الجهد والمثابرة والإنجاز ، في حين أن هذا الأسلوب يدعو الى نقيض ذلك .

إن مجمل الترتيب لأساليب الحياة المفضلة من قبل أساتذة الجامعة يدل على توجه معين ينسجم كثيرا مع ما يتوقع من هذه الشريحة الإجتماعية المتعلمة والمتقفة والمثابرة ، بما ينسجم وأساليبها الحياتية المفضلة وقيمها التي تؤمن بها وتعمل بها ، والتي أكدت على تفضيلها .

وتأكيدا لذلك نعرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (مورس) لإفراد ينتمون لإديان مختلفة على أساس أن الأديان تشكل متغيرات ثقافية وحضارية مؤثرة في أساليب الحياة المفضلة ، وكما موضحة في جدول (3) :

جدول (3)

متوسطات درجات تفضيل أساليب الحياة في الدراسة الحالية ودراسة مورس تبعا لأديان العينات

الدراسة الحالية	دراسة مورس					الرتبة
	المسلمون	بدون دين	المختلط	اليهود	الكاثوليك	
6.079	4.63	4.14	4.43	4.79	5.22	1
3.653	2.98	3.17	3.33	3.23	2.83	2
6.132	4.01	4.35	3.59	4.12	4.32	3
3.408	3.93	3.90	4.25	3.91	3.80	4
5.183	3.91	3.83	3.66	3.98	4.08	5
5.828	4.55	4.42	4.53	4.98	4.79	6
5.487	5.86	5.94	6.31	5.48	5.51	7
5.031	4.34	4.55	4.34	4.33	4.48	8
3.642	2.78	3.30	2.75	2.77	3.04	9
5.289	3.75	3.65	3.15	3.78	3.84	10
4.089	2.78	2.68	2.72	3.20	2.87	11
4.964	4.32	4.19	3.77	4.13	4.33	12

5.998	2.13	2.41	1.71	2.21	2.11	13
-------	------	------	------	------	------	----

بالنظر الى جدول (3) نجد أن هناك فروقا واضحة بين العينات في دراسة (مورس) والعينة في الدراسة الحالية وعليه يمكن إعتبار هذا المؤشر دليلا على أن المتغيرات الحضارية والثقافية وخصائص التقاليد الدينية تلعب دورا في التأثير على تفضيلات الأفراد لإساليب الحياة . كما نجد عند المقارنة في جدول (3) بين تفضيلات عينات مورس وعينة الدراسة الحالية ، أن عينة الدراسة الحالية تختلف كثيرا عنها ، و ربما يمكن رده الى عدة اسباب منها :

- 1 . في مقدمة الأسباب هي تعاليم الدين الإسلامي ودرجة التمسك بهذه التعاليم بالنسبة الى عينة المسلمين مقارنة بالعينات الأخرى .
- 2 . الفترة الزمنية بين الدراستين ، فدراسة مورس أجريت قبل عشرات السنين ، ومن المؤكد أن هناك تغيرات ثقافية وحضارية وإجتماعية مرت بها شعوب العالم ومنها الشعوب الإسلامية والعربية وهذا أثر بدوره على تفضيل أساليب عينة الدراسة الحالية .
- 3 . إن استقراء هذه النتائج يدل على الصدق المنطقي الذي بني عليه المقياس ، والأساس النظري الذي يقوم عليه البحث وان تفضيل أساليب الحياة يتأثر بالمتغيرات التي طرحها المنطق النظري للبحث .

ثانيا : التعرف على أساليب الحياة لدى أساتذة الجامعة وفقا لمتغير البلد الذي ينتمون اليه :

لغرض التعرف فيما إذا كانت هناك فروقا بين اساتذة الجامعة في تفضيل أساليب الحياة تبعا لمتغير البلد الذي ينتمون اليه الأساتذة عينة البحث الحالي وهم : (الليبيون ، العراقيون ، المصريون) ، تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الاساتذة ، ثم تم حساب درجة إختبار (F) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات العينات الثلاث ، فأظهرت نتائج الحقيبة الإحصائية (spss) أن هناك فروقا معنوية لبعض الأساليب في حين لم تظهر هناك فروقا معنوية لإساليب أخرى وكما موضحة في جدول (4) :

جدول (4)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم الفائية والفروق المعنوية لأساليب الحياة المفضلة بين عينات البحث الثلاث

ت	الليبيون	العراقيون	المصريون	درجة	الفروق المعنوية
---	----------	-----------	----------	------	-----------------

p- Value	اختبار F	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	
*0.009	5.662	0.792	6.411	1.055	5.923	0.893	5.904	1
0.625	0.472	1.780	3.645	1.856	3.384	1.842	3.829	2
0.233	1.479	1.407	5.974	1.041	6.469	1.013	5.953	3
0.562	0.581	1.551	3.161	1.981	3.384	1.744	3.906	4
*0.000	9.814	1.182	4.741	1.055	5.923	0.893	5.046	5
0.459	0.785	1.044	6.096	0.961	5.730	1.212	5.926	6
0.427	0.858	1.090	5.648	1.363	5.500	1.269	5.195	7
*0.003	6.081	1.963	3.548	2.023	5.423	2.165	4.097	8
*0.000	9.662	1.365	3.258	1.697	4.807	1.646	3.195	9
*0.011	4.750	1.116	5.774	1.383	4.653	1.523	5.317	10
0.064	2.836	1.334	4.025	0.890	4.076	1.467	3.986	11
*0.004	5.860	1.442	4.290	1.324	5.076	1.395	5.414	12
*0.019	4.123	0.926	5.516	1.055	5.923	0.919	6.170	13

بالنظر الى جدول (4) يتضح ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأساليب (1 ، 5 ، 8 ، 9 ، 10 ، 12 ، 13) ، حيث أن كل قيمة في حقل (الفروق المعنوية) تقل عن (0.05) ، تشير الى وجود فروقا معنوية بين العينات الثلاث ، وبالرجوع الى القيم الجدولية لإختبار (F) عند درجة حرية (95) تأكدت النتيجة ذاتها ، حيث ظهر أن الفروق في تفضيل الأساليب : (1 ، 5 ، 8 ، 9 ، 10 ، 12 ، 13) فروقا ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) في حين لم تظهر هناك فروقا ذات دلالة معنوية للأساليب الأخرى : (2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 11) ، وبإعتماد الطريقتين السابقتين ، ومن خلال ذلك يمكن التوصل الى النتائج الآتية :

(*) القيم التي تحمل هذه العلامة تمثل الأساليب ذات الدلالة المعنوية .

1 . أظهرت نتائج البحث الحالي ، أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين عينات البحث الحالي في تفضيل الأسلوب الأول ، والذي يتلخص في : (المشاركة بفعالية في الحياة الإجتماعية ، والمحافظة على أفضل ما توصل اليه الإنسان فيها ، والوضوح والإتزان والنقاء والسيطرة على الذات وتجنب الإبتدال والاندفاع والسلوك اللاعقلاني ، وعلى الفرد أن يكون نشطا من الناحية البدنية والإجتماعية) . كما أظهرت النتائج أن أعلى متوسط بين العينات الثلاث هو متوسط العينة المصرية (6.411) ، وهذا يوضح أنهم يفضلون هذا الأسلوب أكثر من العينات الأخرى.

2 . أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب الخامس ، والذي يتلخص في : (العمل والإندماج الإجتماعي والمشاركة الجماعية ، والإبتعاد عن المصلحة الفردية ، وعلى الفرد أن يشترك مع الآخرين لتحقيق أهدافا مشتركة ، وامتعة إجتماعية ، والابتعاد عن التزمت). وأظهرت النتائج أن أعلى متوسط بين العينات الثلاث هو متوسط العينة العراقية ، (5.923) وهذا يشير الى أن هذه العينة تفضل هذا الأسلوب بدرجة أكبر .

3 . أظهرت النتائج أيضا أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب الثامن ، والذي يتلخص في : (الحصول على المتعة من جميع الأشياء المحيطة ، والإسترخاء والحركات الهادئة ، والإبتعاد عن الطموح المتهور والتعصب والمثاليات ، وعلى الفرد أن يسير مع تيار المتعة المتكامل البسيط والخالي من الهموم) . كما أظهرت النتائج أن أعلى متوسط لهذا الأسلوب هو للعينة العراقية (5.423) ويعني أنهم يفضلون هذا الأسلوب بصورة أكبر .

4 . أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب التاسع ، والذي يتلخص في : (أن الأشياء الطيبة في الحياة تأتي من تلقاء نفسها ، ولاداعي للعمل المثابر ولا للتفكير المضني ، ولا المشاركة في الحياة الإجتماعية ، وعلى الفرد التأمل والإنتظار بهدوء) . وأن أعلى متوسط في تفضيل هذا الأسلوب كان للعينة العراقية (4.807) ، وهذا يوضح أنهم يفضلون هذا الأسلوب بدرجة أكبر .

5 . أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب العاشر ، والذي يتلخص في : (السيطرة الذاتية الصارمة والقوية للذات ، وعلى الفرد أن يوجه حياته بالعقل والتمسك بالمثلى العليا ، وبهذا فإنه سيحافظ على كرامته واحترامه لنفسه وعزته) . كما أظهرت النتائج أن أعلى متوسط في تفضيل هذا الأسلوب هو للعينة المصرية (5.774) وهذا يشير الى أنهم يفضلون هذا الأسلوب بدرجة أكبر .

6 . أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب الثاني عشر ، والذي يتلخص في : (الإعتقاد على الطاقة البدنية والعضلات ، حيث أن إستخدام الطاقة البدنية هو سر الحياة الرغيدة ، وعلى الإنسان أن يكون جريء ومغامر ، فأفضل شيء هو الإنجاز الفعال ، وعلى الفرد أن يبتعد عن الحذر المبالغ والإسترخاء المريح) . كما ظهر من النتائج أن أعلى متوسط في تفضيل هذا الأسلوب هو للعينة الليبية (5.414) وهذا يمثل تفضيل أكبر لهذا الأسلوب .

7 . أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في تفضيل الأسلوب الثالث عشر ، والذي يتلخص في : (خدمة الآخرين ، التواضع ، وان يكون الفرد قريبا من الناس ومن الطبيعة وأن ينشبت بكل ما هو جيد ، وأن يكون شاكرا لما يحصل عليه من حب وحماية ، وأن يكون نقيا ، واثقا ، وأن يكون وسيلة طيبة لخدمة القوى الخيرة الراسخة) . وظهر أيضا أن أعلى متوسط في تفضيل هذا الأسلوب هو للعينة الليبية (6.170) وهذا يشير الى أنهم يفضلون هذا الأسلوب بدرجة أكبر .

8 . أظهرت النتائج أن هناك مجموعة من أساليب الحياة لاتوجد فروق معنوية في درجة تفضيلها بين عينات البحث الثلاث ، وبالنظر الى متوسطات هذه الأساليب نجد أن هناك فروقا في تفضيل كل أسلوب منها،ولكن هذه الفروق بسيطة وغيرذات دلالة معنوية .

9 . إن عدد الأساليب المفضلة التي أظهرتها النتائج أنها ذات دلالة معنوية أكبر من الأساليب المفضلة التي ظهرت بدون دلالة معنوية ، بالإضافة الى ذلك الفروق التي ظهرت في متوسطات تفضيل أساليب الحياة بين عينات بحث مورس والبحث الحالي والمتضمنة في جدولي (3 و 4) يمكن أن تعطي دلائل على أن المتغيرات الثقافية والحضارية والدينية يمكن أن تؤثر في درجة تفضيل بعض الأساليب بدرجة أكبر ، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (مورس 1956) ودراسة (الهيبي 1993) ودراسة (بروترو 1985) ، حيث ظهرت فروق بين العينات في درجة تفضيل أساليب معينة ولم تظهر فروق في أساليب أخرى . ويجب أن لانسى أن هناك بعض المتغيرات المشتركة بين عينات البحث الحالي وفي مقدمتها اللغة والدين والتاريخ والأرض وغيرها ، وهذه جميعها قد تعمل في إتجاه تقليل الفروق بين هذه العينات ، وربما لو كانت العينات مختلفة في الدين واللغة والتاريخ والأرض بالإضافة للعوامل الثقافية والحضارية لظهرت الفروق بصورة أكبر وربما شملت عددا أكبر من الأساليب الحياتية .

وبناء على نتائج البحث:

1 . نوصي الاهتمام بإجراء الدراسات النفسية والاجتماعية لإساتذة الجامعة للتعرف علميا على سماتهم وخصائصهم النفسية والسلوكية ، وإستثمار هذه النتائج في النهوض بالحياة الجامعية . وتحقيق الجودة والتطوير التي تسعى الى تحقيقه كل مؤسسة تربوية.

2 . نقترح إجراء دراسات أخرى على أساتذة الجامعة للتعرف على خصائص أخرى ، كما يمكن إجراء دراسات مقارنة لأساليب الحياة بين عينات عربية وعينات غير عربية أو غير إسلامية ، أو إجراء

دراسات مقارنة لمتغيرات أخرى . لأنها ممكن ان تزودنا بمعلومات عن مجتمعات العالم الأخرى وهذا بدوره يخلق فرصا للتواصل والتفاعل البناء .

المصادر :

- 1 . القرآن الكريم .
- 2 . ابن منظور . *لسان العرب* . بيروت ، دار صادر ، الجزء الثاني عشر ، 1978 .
- 3 . الجيلاني ، أحمد الشيخ ، *التخلف الثقافي كأسلوب حياة . مجلة المختار الإنسانية* . البيضاء : جامعة عمر المختار ، العدد السابع ، 2009 .
- 4 . دونسيل ، جي ، ف . *علم النفس الفلسفي* . ترجمة سعد احمد الحكيم ، بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة ، 1986 .
- 5 . شلتز ، دوان . *نظريات الشخصية* . ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، بغداد : جامعة بغداد ، 1983 .
- 6 . صالح ، قاسم حسين . *الشخصية بين التنظير والقياس* . بغداد : جامعة بغداد 1988 .
- 7 . الغزالي ، ابو حامد محمد بن محمد . *إحياء علوم الدين* . بيروت : دار القلم ، بدون تاريخ
- 8 . فونتانا ، ديفيد . *الشخصية والتربية* . ترجمة عبد الحميد يعقوب ، وصلاح محمد نوري ، أربيل : جامعة صلاح الدين ، 1989 .
- 9 . فروم ، أريك . *الانسان بين الجوهر والمظهر* . ترجمة سعد زهران ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، العدد 140 ، 1989 .
- 10 . لازاروس ، ريتشاد . *الشخصية* . ترجمة سيد محمد غنيم ، القاهرة : دار الشروق ، 1981 .
- 11 . المنصوري ، أبو بكر مفتاح ، الخصائص السيكومترية للصورة العربية لمقياس الإتجاه نحو الطب النفسي . *مجلة المختار الإنسانية* . البيضاء : جامعة عمر المختار ، العدد الرابع ، 2008 .
- 12 . هورني ، كاترين . *صراعاتنا الباطنية* . ترجمة عبد الودود محمود العلي ، بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة ، 1988 .
- 13 . هول ، كالفين ، وجاردنر ليندزي . *نظريات الشخصية* . ترجمة فرج احمد فرج ، وآخرون ، القاهرة : دار الشايح للنشر ، 1978 .
- 14 . الهيتي ، خلف نصار . *طرائق الحياة لدى طلبة الجامعة في العراق* . بغداد : *مجلة كلية التربية . الجامعة المستنصرية* . المجلد 7 ، العدد 3 ، 1993 .

- 15 . Atkinson , Rital , & Others . ***Introduction to psychology***. Geneva :
Cosmo press , 1989.
- 16 . Boyuton , Ralph Dewey . Life style , personality factors and Psych
pathology , ***Dissertation abstract international*** . vol 50 .
No 3 .A . 1989 .
- 17 . Eysenck , H , J , & S . B , G , Eysenck . ***The structure of Human
Personality*** . London: Methen and Co , LIP , 1970 .
- 18 . Fantino , Edmund , & Gerges , Reynolds . Introduction to
Contemporary .
- 19 . Morris , Charles W . ***Varieteies Of human value*** . Chcago :
University of chcago press , 1956 .
- 20 . Murray , J , A . ***New English dictionary on Hostorical principle***.
Lonodon : The Oxford Univrsity, the Claren pres, vol (6)
1961 .
- 21 . Nunnaly , J , C . ***Psychometric theory***. New York: McGraw-hil,1978
- 22 . Zibardo , Philip , G . ***Essentials of psychology and life*** .Clenview
, Illinois : Scott , Foresman and Company , 1980 .

الملحق (1)

صورة التعليمات والمقياس الذي طبق على عينة البحث الحالي

جامعة عمر المختار / درنة

قسم العلوم السلوكية

علم النفس

الأستاذ الفاضل :

السلام عليكم

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على أساليب الحياة المفضلة عند الأساتذة الجامعيين ، إذ أن لكل إنسان أسلوبه في الحياة ، ويندر أن يوجد اثنان يتطابقان تماما في أسلوب حياتهما ، ومع ذلك هناك من الباحثين من يرى أن أساليب الحياة لدى الناس يمكن تصنيفها الى ثلاثة عشر أسلوبا تجدها في صفحات هذا الاستبيان ، ولاشك في أنك ستجد نفسك تحب أسلوبا او اكثر منها وتكره أسلوبا او أكثر منها بدرجات متفاوتة، ولهذا وضعنا مقياسا لهذا التفاوت يتدرج بين الرقم (7) الذي يمثل أقصى درجات الحب لذلك الأسلوب، والرقم (1) الذي يمثل أقصى درجات الكره لأسلوب آخر .

تذكر أن ذلك ليس تساؤلا عن الأسلوب الذي تعيشه الآن ، أو الأسلوب الذي تعتقد انه جيد للاشخاص الآخرين ، أو أسلوب الحياة الذي تعتقد انه من الحكمة ان نتبعه في حياتنا، بكل بساطة: إنه أسلوب الحياة الذي تفضله او ترغب في أن تعيشه شخصيا .

طريقة الاجابة :

الرجاء إقرأ كل أسلوب ثم استعمل المقياس الآتي من الارقام - واضعا واحدا منها فقط في المكان المخصص الموجود أسفل كل أسلوب - الذي يحدد درجة تفضيلك أو عدم تفضيلك لكل أسلوب:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| (7) أفضله كثيرا | (3) لا أفضله قليلا |
| (6) أفضله | (2) لا أفضله |
| (5) أفضله قليلا | (1) لا أفضله كثيرا |
| (4) أقف محايدا | |

وتقبل شكر وتقدير الباحث .

معلومات للبحث :

الشهادة :

التخصص :

الكلية :

الجنسية :

الباحث

الأسلوب الاول :

على الفرد أن يشارك بفاعلية في الحياة الاجتماعية لمجتمعه، لا ليغيرها بالدرجة الأساس بل ليفهمها ويقدرها حق قدرها ، ويحافظ على افضل ما حققه الانسان فيها .

على الفرد أن يبحث عن كل ما هو جيد في الحياة ، ولكن بأسلوب منظم ، فالحياة لا تستقيم إلا بالوضوح والنقاء والسيطرة على الذات ، ولا بد للفرد ان يتجنب الابتذال والاندفاع والسلوك اللاعقلاني والانغماس المفرط في الملذات .

على الفرد أن يحترم الصداقة ويقدرها وفي الوقت نفسه عليه ان يتجنب الارتباط بصداقات حميمة مع كثير من الناس بسهولة .

ان الحياة تتطلب النظام والوضوح والسلوك القويم والقدرة على التنبؤ بمجرياتها واذا ما أريد إجراء التغييرات الاجتماعية ، فيجب ان تتم بتأن وحذر ، وذلك للمحافظة على ما حققه الانسان خلال حضارته البشرية .

على الفرد ان يكون نشطا من الناحيتين البدنية والاجتماعية ولكن ليس بطريقة فوضوية او متطرفة ، ان الرزانة والفتنة لابد أن يسهما بانتظام حياة نشيطة .

درجة تفضيل الاسلوب الاول : ()

الأسلوب الثاني :

ينبغي أن يكون الفرد في الغالب منفردا ، وأن يكرس الوقت الكثير لنفسه وأن يحاول السيطرة على جوانب حياته الخاصة ، وعلى الفرد أن يؤكد اكتفائه الذاتي ، ويستغرق في التأمل والتفكير الموجه نحو الذات ، وكذلك عليه معرفة نفسه ، ويجب ان يبتعد عن العلاقات الحميمة مع الجماعات وعليه أن يبتعد

عن استخدام قوته البدنية لاحداث تغييرات مادية في الاشياء المحيطة به ،أو محاولة السيطرة على بيئته الطبيعية وعلى الفرد أن يسعى الى تبسيط حياته العامة ، وان يخفف رغباته التي يحققها اعتمادا على عوامل مادية واجتماعية خارج ذاته ، وأن يولي اهتمامه لعملية تنفيذ وتهذيب وتوجيه ذاته ، وعليه أن يؤمن بأنه لايمكن تحقيق أي شيء او الحصول على أي شيء اذا ما انغمس الفرد في الحياة العامة ، وعلى الفرد أن يتجنب الاتكال على الآخرين والاشياء ، وينبغي أن يجد جوهر الحياة داخل ذاته .

درجة تفضيل الأسلوب الثاني : ()

الأسلوب الثالث :

ترتكز هذه الطريقة على التعاطف مع الآخرين ؛ فالمشاعر لا بد أن تكون شيئا أساسيا في الحياة وبخاصة المشاعر الخالية من فرض الشخص لنفسه على الآخرين لأغراضه الشخصية ولا بد من تجنب الجشع والشبق الجنسي والتسلط على الآخرين ، وتجنب المبالغة في تأكيد الفرد على نفسه وذكائه ، لانها أمور تعيق التعاطف والمحبة بين الناس وهذه المحبة وحدها قادرة على إعطاء معنى للحياة ، وعلى الفرد ألا يكون عدائيا في تعامله مع الآخرين لانه بذلك سوف لا يقدر قواه الشخصية التي ينبغي ان يعتمد عليها في نمو شخصيته من أجل التكامل الشخصي السليم ؛ وعليه لا بد من تنقية نفسه وتجنب المبالغة في التأكيد على ذاته ، وأن يكون مستجيبا ومتعاوننا مع الاشخاص الآخرين .

درجة تفضيل الأسلوب الثالث : ()

الأسلوب الرابع :

لا بد أن نرى في الحياة متعة ، لا بد أن نغمس في إستمتاعنا هذا وأن نتلذذ به . يجب أن لا يكون هدف الحياة السيطرة على مجريات الأحداث في العالم او المجتمع او على حياة الآخرين، بل يجب أن يكون الفرد منفتحا ويتقبل الاشخاص والأشياء ويتمتع بها . ان الحياة ابتهاج اكثر من كونها ورشة عمل او مدرسة تشيع الضوابط الاخلاقية الصارمة .

علينا أن نعطي المجال للأشياء أو الأشخاص يؤثرون في الذات ، ذلك اكثر اهمية من ان نعمل شيئا جيدا ، ومثل هذه المتعة تتطلب من الفرد أن يكون مكتيفا ذاتيا ومدركا لما يحدث وكذلك متفهما لما يحدث وعليه أن يتجنب الارتباط بالآخرين ، وأن لا يعتمد على أفراد معينين او أشياء محددة ، وأن لا يضحى الفرد بذاته ، وعليه أن يختلي مع نفسه كثيرا وأن يكون له الوقت الكافي للتأمل وإدراك الذات ، فالعزلة والاختلاط كلاهما ضروري للحياة الطبيعية والمعقولة .

درجة تفضيل الأسلوب الرابع : ()

الأسلوب الخامس :

على الفرد ان لاينكفيء على نفسه فيكون انانيا ومنعزلا عن الآخرين وغيرمكترث بهم ، بل عليه أن يندمج مع الجماعة ويستمتع بصحبتهم والتعاون معهم ويشترك في نشاطاتهم لتحقيق اهداف مشتركة ، فالناس لابد ان يكونوا نشيطين واجتماعين ، ولابد للحياة ان تتضمن نشاطا جماعيا فعالا ، ومنتعة جماعية تعاونية .

إن التأمل الفردي والتركيز على الاكتفاء الذاتي والتفكير المجرد النظري غير التطبيقي والعزلة والانشغال بالمصلحة الفردية ، كل هذه الأمور تقطع الجذور التي تربط الاشخاص فيما بينهم . على الفرد أن يفتح وان يتمتع بالحياة وان يعمل مع الاخرين ليضمن خلق حياة اجتماعية ممتعة ، أما اولئك الذين يعارضون هذا النهج فيجب عدم التساهل معهم ، فالحياة لايمكن ان تكون دقيقة وذات معايير متزمته للغاية كما يريدونها هؤلاء .

درجة تفضيل الأسلوب الخامس : ()

الأسلوب السادس :

تميل الحياة باستمرار إلى الجمود أو الركود الى حالة الخمول ، فعلى الفرد أن يظهر الحاجة الى النشاط الدائم ، النشاط البدني ، المجازفة ، ان يقدم الحلول الواقعية للمشكلات المحددة عندما تظهر، ويسعى الى تحسين اساليب السيطرة على العالم والمجتمع . ان مستقبل الفرد يعتمد الى حد كبير على مايفعل لاعلى مايشعر به او يتأمله ، فالمشاكل الجديدة تظهر باستمرار وسوف تظهر دائما . فاذا أراد المرء أن يتقدم فيجب عليه إجراء تعديلات فلا يمكن ان يفتش عن الماضي أو يحلم بما سيكون عليه المستقبل علينا ان نعمل بجد ومثابرة اذا ما اردنا ازالة العوائق التي تظهر امامنا .

على الفرد ان يعتمد على التقدم التقني الذي جاء به العلم ويجب ان يجد هدفه في حل مشكلاته. ان الأجود أفضل من الجيد وعلينا السعي للأجود .

درجة تفضيل الأسلوب السادس : ()

الأسلوب السابع :

يجب علينا في اوقات مختلفة وفي أماكن شتى ان نتقبل شيئاً ما من كل اساليب الحياة دون ان نمح احدها ولاعنا المطلق ، فقد يكون أحدها هو الأفضل في لحظة ما ، وقد يكون غيره الافضل في لحظة اخرى ولا بد ان تتطوي الحياة على المتعة والفعالية والتأمل بمقادير متساوية تقريبا ، وفيما لو تطرفنا بأحدها فإننا سنفقد شيئاً مهما في حياتنا اذ لا بد لنا ان نتمتع بمرونة ونتقبل التنوع وان ندرك التضاد الذي قد ينجم عن هذا التنوع وان نجد مجالاً للانسحاب في زخم المتعة والنشاط .
إن هدف الحياة نجده في التكامل الحيوي بين المتعة والتفاعل النشط لأساليب الحياة المختلفة، وعلى الفرد ان يستخدم كل ذلك في بناء حياته وأن لا يركز على واحد منها.

درجة تفضيل الأسلوب السابع : ()

الأسلوب الثامن :

يجب أن تكون المتعة مفتاح الحياة ، لكن ليس بالبحث المضني عن الملذات المثيرة بل التمتع بالمسرات البسيطة التي يسهل الحصول عليها مثل متعة الوجود فقط ومتعة الطعام أو الاشياء المريحة التي تحيط بك او التحدث مع الاصدقاء او متعة الراحة والاسترخاء .
إن المكان الذي يصلح للعيش هو بيت دافئ ومريح فيه كرسي وفرش وفير ومطبخ عامر بالاطعمة وباب مفتوح للأصدقاء ، وعلى الانسان ان يكون بحالة استرخاء ، حركاته هادئة ، غير مستعجلة ، وان يكون تنفسه بطيئاً وراغباً في الراحة وشاكراً لعالمه الذي هو غذاؤه.
ان الطموح المتهور والتعصب والتشبث بالمثاليات هي سمات الناس غير المقتنعين ممن فقدوا القدرة على أن يسيروا مع تيار المتعة المتكامل البسيط والخالي من الهموم .

درجة تفضيل الأسلوب الثامن : ()

الأسلوب التاسع :

إن القدرة على تلقي الاشياء وتقبلها هو مفتاح الحياة فالاشياء الطيبة في الحياة تأتي من تلقاء نفسها دون ان نبحث عنها ، ولا يمكننا الحصول عليها بالعمل المثابر أو من خلال الاهتمام بالرغبات الجسدية ، كما لا يمكن الحصول عليها من خلال المشاركة في خضم الحياة الاجتماعية ولا يمكن ان نهبط للاخرين بمجرد ان نحاول مد يد العون للاخرين ، كما لا يمكن تحقيقها بالتفكير المضني ، ولكنها تأتي على حين غفلة دون ان يكون لنا دخل في ذلك. وعندما تمتنع الذات عن نزواتها ، وتبقى في حالة انتظار وتلق هادئ فأنها ستكون امام القوى التي تغذيها وتحددها لتركن الى حالة من المتعة والاطمئنان .

ليجلس المرء وحيدا تحت الاشجار والسماء ويستمتع الى اصوات الطبيعة بهدوء وتأمل، عندها تنتقل الحكمة من الخارج الى داخل الانسان.

درجة تفضيل الأسلوب التاسع : ()

الأسلوب العاشر :

إن السيطرة على الذات يجب أن تكون أساس الحياة وهذا لايعني السيطرة السلبية التي تتم بالانسحاب أو الانعزال عن العالم ، بل السيطرة الذاتية الصارمة والقوية التي تعيش في العالم وتدرك قوته وتدرك أيضا محدودية القدرة البشرية .

إن الحياة المعقولة هي الحياة التي يتم توجيهها بالعقل والتي تتمسك بالمثل العليا وهي التي لا تستجيب لأصوات الراحة والنزوات المغرية ،ولاتتوقع حياة اجتماعية لهذه الحياة . كما انها لاتثق بالنصر النهائي ، اذ لايمكن توقع الكثير لهذه الحياة ، ومع ذلك يمكن للفرد ان يتمسك بقوة بمقاليده نفسه وان يسيطر على نوازه الجانحة . وان يفهم موقعه في هذا العالم وان يدع العقل يحكم افعاله وان يحقق استقلاله واكتفائه الذاتي ، وبهذه الطريقة ورغم انه سينتهي أخيرا فانه سيكون قادرا على الحفاظ على كرامته وعزته واحترامه لنفسه وأن يموت وهو على أخلاق حسنة .

درجة تفضيل الأسلوب العاشر : ()

لأسلوب الحادي عشر :

إن الحياة المتسمة بالتأمل هي الحياة المثالية الجيدة فالعالم الخارجي هو ليس المكان الملائم للانسان فهو كبير جدا وبارد جدا ومتعب جدا . بل إن الحياة الداخلية للفرد هي الحياة الغنية بالمثل والمشاعر المرهفة بالأحلام ومعرفة الذات وهي البيت الحقيقي للانسان ، وحين يهذب المرء ذاته سيصبح إنسانيا ، وعندها يبرز التعاطف العميق مع كل شيء حولنا وسنفهم المعاناة المتأصلة في الحياة وتدرك قلة جدوى الفعل العدواني ، وسنلمس تلك المتعة التأملية وعندها أيضا سيتبدد الغرور والكبرياء وتدوب القسوة وكلما تخلى المرء عن العالم كلما وجد بحرا في ذاته اكبر واجمل .

درجة تفضيل الأسلوب الحادي عشر : ()

الأسلوب الثاني عشر

إن استخدام الطاقة البدنية هو سر الحياة الرغيدة ، فالأيدي تحتاج الى مايمكن أن تحوله الى مادة جديدة ، كما تحتاج الى الحجارة كي تبني ، والى الطعام كي تستغله والى الطين كي تصنع منه أشياء كثيرة ، لابد ان ندع العضلات تتمتع بممارستها العمل والتسلق والركض والتزحلق ومالي ذلك من نشاطات . إن لذة الحياة تكمن في سر تغلبنا وسيطرتنا واقتحامنا العضلات . إن ما يروق للنفس هو الانجاز الفعال ، الانجاز الجريء المغامر . ولايكون تكامل الحياة في الحذر المبالغ به ولا في الاسترخاء المريح . إن الاسلوب المثالي للحياة يكون في الفعل النشط واستثارة القوة في دافع محسوس .

درجة تفضيل الأسلوب الثاني عشر : ()

الأسلوب الثالث عشر :

ينبغي على الفرد أن يخدم الآخرين بما يسهم في نموهم ، وأن يتفاعل مع الغايات الموضوعية الكبرى التي من حوله في العالم ، هذه الغايات التي تحقق أهدافها ببسر وصمت ؛ لان غايات الافراد وغايات البشرية إنما تتفاعل فيما بينها بشكل صميمي وبالتالي يمكن الوثوق بها . على الفرد أن يكون متواضعا ثابتا مخلصا وغير لحوح وان يكون شاكرا لما يحصل عليه من حب وحماية وبدون مغالاة ، وعليه أن يكون قريبا من الناس ومن الطبيعة ، مما يشعره بالأمان، وعليه ان يعمق كل ما هو جيد بالاخلاص له وأن يتشبث بكل ما هو جيد لكونه مخلصا له . على الفرد أن يكون نقيا ، واثقا ، وأن يكون وسيلة طيبة لخدمة القوى الخيرة الراسخة وهي تتجه لتحقيق أهدافها .

درجة تفضيل الأسلوب الثالث عشر : ()