مجلة تطوير العلوم الاجتماعية مجلد 12 (01) 2019	ISSN: 1112-9212 / EISSN 2602-5043
تاريخ الاستلام : 2019-05-24 تاريخ القبول:2019-06-02	تاريخ النشر: 2019-06-06

السعادة بين ابن القيم و سيغموند فرويد

المؤلف: زعتر نورالدين ، عبد الحكيم بن بوخلط

[1] جامعة زيان عاشور – الجلفة (الجزائر) n.zaatar@mail.univ-djelfa.dz

2 جامعة االجزائر 2 (الجزائر) abdelhakim1985@gmail.com

ملخص: تعد النفس البشرية من الموضوعات التي اهتم بها العلماء ، ففيها حارت العقول في فهم مكوناتها وكشف أسرارها، فنشأت علوم لدراسة مكوناتها ومن هذه العلوم علم النفس الإيجابي positive psychology، الذي جعل السعادة حجز الزاوية في موضوعاته، فأبرز أهميتها بما يدخل تحتها من مشاعر وأنشطة تحققها لفراد بعد تأسس هذا العلم على يد مارتن سيلجمان M.selgman في ثمانينات القرن العشرين. إلا أن موضوع السعادة قد طرق قبل ذلك عند علماء الشريعة ، فقد ألف ابن القيم رحمه الله كتابا سماه مفتاح دار السعادة ، ودار الهجرتين وطريق السعادتين، ومن المعاصرين ألف عبد الرحمن بن سعدي كتابا صغير الحجم أسماه الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

أما الرؤية الغربية التي تطغى عليها الرؤية المادية للحياة ، يرى أن التمتع بالصحة الجيدة والعمر الطويل ، وامتلاك السلع والأشياء هو الطريق نحو تحقيق الشعور بالسعادة ، مما دفع الناس إلى ربط الشعور بالسعادة بالمال والسعي إلى تحقيق الثراء رغبة في المزيد من الشعور بالسعادة (معمرية نقلا عن نادية سراج جان ،2008، 602)

الكلمات المفتاحية: السعادة ، ابن القيم ، فرويد.

Abstract:

The human psyche is one of the topics that scientists have been interested in. It is the reason for the minds to understand its components and to reveal its secrets. Science has been created to study its components, and these sciences are positive psychology, which made happiness the cornerstone of its subjects. Science by M. Sselgman in the 1980s,. However, the subject of happiness had previously been approached by scholars of the Sharia, Ibn al-Qayyim, may God have mercy on him, wrote a book called the key to Dar al-Sa'ada, Dar al-Hijrat and Al-Sa'adatain.

The Western vision, which is dominated by the physical vision of life, believes that enjoying good health, long life, and owning goods and things is the way to achieve happiness, which has led people to link happiness with money and seeking wealth in the desire for more happiness.

Keywords: Happinese. Ibn al-Qayyim. Sigmund Freud.

مقدمة :يسعى الإنسان في حياته لتحقيق كل ما يعود عليه بالنفع ويشعره بالراحة في كل نواحيه النفسية والجسمية والاجتماعية والاقتصادية، ومن بين ما يسعى كل فرد لتحقيقه هو السعادة التي هي غاية منشودة للفرد في حياته، لكن زاوية الرؤية بالنسبة للسعادة تختلف من فرد لآخر فمن الأفراد من رأى أنها في المال

فذهب يجمعه ليلا ونهارا ومنهم من رأى أنها في الولد وغيرهم في النجاح وغيرهم في أشياء أخرى ، مما جعل مفهوم السعادة من المفاهيم الهلامية التي لا تنضبط عند الأفراد.

يجمع الباحثون في موضوع السعادة على أهمتها وأنها هدف لكل فرد من أفراد المعمورة إلا أنهم يختلفون في تعريفها والعوامل المؤدية لها وخصائصها. ومن بين من اختلفت رؤاهم علماء الشريعة الإسلامية وعلماء النفس.

فالرؤية الإسلامية ترى أن السعادة كل السعادة في تحقيق تقوى الله عز وجل وكل ما يقرب لله عز وجل من أعمال صالحة والبعد عن كل ما يسخط الله عزوجل ولهذا قال الشاعر:

لعمرك ما السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

مفهوم السعادة

يعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي يصعب تحديدها بدقة لكونها متعددة الأوجه والمكونات مما استدعى تعدد المترادفات لها في اللغة من السرور والفرح وغيرهما .

تعد السعادة من المواضيع التي اهتم بها علم النفس الإيجابي ، فاستخدمها سليجمان مع مفهوم طيب الحال كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم الإيجابي لتضمنهما المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية.(عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 212)

- **تعرف السعادة لغة** : من خلال إلقاء نظرة على المعاجم والقواميس العربية فإنها شبه مجمعة أن السعادة هي ضد الشقاوة.

جاء في مختار الصحاح : (السعد) اليمن تقول: (سعد) يومنا من باب خضع. و (السعودة) ضد النحوسة. و (استسعد) برؤية فلان عده سعيدا. و (السعادة) ضد الشقاوة تقول منه: سعد الرجل من باب سلم فهو (سعيد) و (سعد) بضم السين فهو (مسعود) . وقرأ الكسائي: {وأما الذين سعدوا} [هود: 108] بضم السين. و (أسعده) الله فهو (مسعود) ولا يقال مسعد. و (الإسعاد) الإعانة و (المساعدة) المعاونة. وقولهم: لبيك و (سعديك) أي إسعادا لك بعد إسعاد. و (السعدان) بوزن المرجان نبت وهو من أفضل مرعى الإبل. وفي المثل: مرعى ولا كالسعدان. و (ساعدا) الإنسان عضداه وساعدا الطير جناحاه.(الرازي،1999: 148)

مصطلحات مشابهة

1- **السرور** :السرور عند ابن فارس بمعنى الفرح الذي لا يخالطه حزن، وعند الراغب ما ينكتم من الفرح ، وجعله الجوهري خلاف الحزن عندما قال:" والسرور خلاف الحزن . تقول: سرني فلان مسرة . وجعله ابن منظور بمعنى الفرح فيقول:" والسر والسراء والسرور والمسرة ، كله الفرح.. يقال : سررت برؤية فلان وسرني لقاؤه ، وقد سررته أي فرَحته.(صالح بن حميد وآخرون،1998:ج6،ص2260)

2- **الفرح** : انشراح الصّدر بلذّة عاجلة، وأكثر ما يكون ذلك في اللّذات البدنيّة الدّنيوية، فلهذا قال تعالى: لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلى ما فاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِما آتاكُمْ[الحديد، 23] ، وَفَرِحُوا بِالْحَياةِ الدُّنْيا[الرعد، 26] ، ذلِكُمْ بِما كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ[غافر، 75] ، حَتَّى إِذا فَرِحُوا بِما أُوتُوا [الأنعام، 44] ، فَرِحُوا بِما عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ [غافر، 83] ، إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ [القصص، 76] ، ولم يرخّص في الفرح إلا في قوله: فَبِذلِكَ فَلْيَفْرَحُوا [يونس، 58] ، وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ[الروم، 4] . والمِفْرَاحُ: الكثير الفرح.(الراغب1412: 629)

- **اصطلاحا:** تعددت تعاريف المختصين للسعادة ومن هذه تعريف:

- تعريف مايكل أرجايل:من الناحية الإنفعالية فالسعادة هي الشعور باعتدال المزاج ومن الناحية المعرفية التأملية فالسعادة هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس و تحقيق الذات. أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة . (أرجايل ،1993: 09)

- عرفها صليبا (1978) هي ضد الشقاوة وهي الرضا التام بما تناله النفس من الخير وثمة فرق بين السعادة واللذة. (عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 213)

- كما عرفها فينهوفن Veenhoven 1993 على أن السعادة هي الدرجة التي يحكم عندها الفرد بأن نوعية حياته على درجة عالية من الرضا. (موضى بنت محمد2011:ص 2008)

- ويعرفها كل من Lu & Shih (1997) على أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من خلال وسائل مختلفة. (عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 213)

- تعريف اللويحق: السعادة شعور داخلي يحسه الإنسان بين جوانبه يتمثل في سكينة النفس، وطمأنينة القلب، وانشراح الصدر، وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الإيمان الشواهد على ذلك من الكتاب والسنة: قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ﴾ [النحل: 97].وقال تعالى: ﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾ [طه: 123، 124]. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ليس الغنى عن كثرة المال ولكن الغنى غني النفس). (اللويحق: ص02)

- وقد أوردت موضى بنت محمد عدة تعريفات نذكر منها :

تعريف العنزي (2001) : بأنها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور ، والت ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

وعرفها عبد الوهاب من المنظور الديني : ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة ويأتي هذا الشعور نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة وخيرية المصير.

كما أوضحت اليوسفي (1989) أن السعادة شعور ناتج عن عملية توازن بين العمليات العقلية وإشباع الحاجات الأولية متوج بطاعة الله ، لتحقيق الطموح والإنجاز وهي فن في إسعاد الذات بالنجاح والعمل على إسعاد الآخرين وإذا ما تحقق هذا كله سوف يكون الشخص بصحة جيدة ويشعر بالسعادة. .(عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 212)

ينظر النيال وعلي(1995) إلى السعادة على أنها مشاعر راقية سامية، وانفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً. (عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 213).

كما عرفها كل من جابر و كفافيي (1995) أنها حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات. (عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 213).

ومن خلال النظر إلى التعريفات السابقة ، فقد اتفقت على كون السعادة هي شعور وجداني إيجابي يبحث الفرد عنه لتلبية حاجاته وطموحاته .

النظريات المفسرة للسعادة

اختلفت تفسيرات المختصين للسعادة وفق توجهاتهم إلى ما يأتي :

- المنظور الاجتماعي :أرجع هؤلاء الفروق في السعادة إلى عوامل ديموغرافية مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والدخل . وقد عرف هذا التوجه حركة المؤشرات الاجتماعية social indicators movementفي بحوث السعادة، حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات.
- المنظور البيئي: واهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات في السعادة ، فالسعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها ، سواء أكانت جيدة أم سيئة.
- المنظور الشخصي : وافترض أصحابها أن السعادة تتحدد أساسا عن طريق عوامل الشخصية .فالعنصر الأساس في سعادة الفرد هو طبيعة تكوينه مزاجه وشخصيته اللذان هما المنبع الدائم لرضاه أو سخطه.

- المنظور الفسيولوجي : ترتبط السعادة من هذا المنظور بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية ، كإحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط .

- المنظور الفلسفي : ذهب بعض العلماء والفلاسفة اليونانيين الذين سبقوا أرسطو إلى أن سعادة البشرية تنحصر في الكمالات النفسية، وهم يرون أن أساس السعادة الانسانية (ابن مسكويه،1881)أربع صفات هي: الحكمة، الشجاعة، العفة، العدالة. فمن كان واجداً لهذه الصفات كان سعيداً، ومعها لا حاجة إلى الكمالات الجسدية وسلامة الجسم أو أمور خارجة عن البدن. (موضى بنت محمد،2011:ص42)

- المنظور الإسلامي : يبني الإسلام أساس السعادة البشرية على مبدأ الواقع أو الفطرة، و ينظر إلى الإنسان من جميع جوانبه المادية والمعنوية، الروحية والجسدية، ويحسب لكل جانب حسابه الخاص. فالسعادة البشرية شأنها شأن شجرة باسقة تحمل آلاف الأغصان فبعضها يرتبط بالجانب المعنوي والروحي من الإنسان، وبعضها يرتبط بالجانب المادي منه، والسعادة الحقيقية إنما تكون لمن تظله هذه الشجرة الطيبة بجميع غصونها وفروعها، وتحيا فيه جميع الرغبات الظاهرة والباطنة. (عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: 216).

التعريف بابن القيم وسغموند فرويد

أولا : التعريف بابن القيم 1292 – 1350 م: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي، أبو عبد الله، شمس الدين: من أركان الإصلاح الإسلامي، وأحد كبار العلماء. مولده ووفاته في دمشق. تتلمذ لشيخ الإسلام ابن تيمية حتى كان لا يخرج عن شئ من أقواله، بل ينتصر له في جميع ما يصدر عنه. وهو الذي هذب كتبه ونشر علمه، وسجن معه في قلعة دمشق، وأهين وعذب بسببه، وطيف به على جمل مضروبا بالعصى. وأطلق بعد موت ابن تيمية. وكان حسن الخلق محبوبا عند الناس، أغري بحب الكتب، فجمع منها عددا عظيما، وكتب بخطه الحسن شيئا كثيرا. وألف تصانيف كثيرة منها: مفتاح دار السعادة و مدارج السالكين و الوابل الصيب من الكلم الطيب و روضة المحبين و الجواب الكافي ويسمى الداء والدواء و طريق الهجرتين و عدة الصابرين .(الزركلي،2002:ج6،ص 56)

ثانيا : سيغموند فرويد 1856-1939: ولد فرويد عام 1856م في تشيكوسلوفاكيا ، من أصل يهودي ، بعد بلوغه أربع سنوات انتقل إلى فينا حيث أنهى دراسته الثانوية والتحق بالقانون ودراسة الحقوق لفترة لم تطول ثم التحق بالطب.تدرب فرويد في معمل لأرنست بروك الذي كان ينظر للكائنات الحية على أنها أنظمة ديناميكية من التطور والنمو يمكن فهمها ودراستها تحت قوانين الكيمياء والفيزياء ، وأصبح سيغموند فرويد طبيبا ناجحا في مجال الأنسجة وتشريح الدماغ وفي مجال الجراحة العصبية.(جامعة أم القرى،ص01)

عند الانتهاء من تأهيله في عام 1885، تم تعيينه دوكنت في علم الأعصاب وأصبح أستاذا منتسبا في عام 1902 . عاش فرويد وعمل في فيينا، بعد أن أسس ممارسته السريرية هناك في عام 1886. في عام 1938 غادر فرويد النمسا للهروب من النازية .توفي في المنفى في المملكة المتحدة في عام 1939.(موقع موسوعة العرب)

أسباب السعادة عند ابن القيم

- **تحقيق التوحيد** : وذلك بإفراد الله عزوجل بالعبادة ، حيث جعله ابن القيم من أعظم أسباب السعادة فقال : "وعلى حسب كماله وقوته وزيادته يكون انشراح صدر صاحبه. قال الله تعالى: {أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه} [الزمر 22] . وقال تعالى : {فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء} [الأنعام 125] .فالهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، والشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه.(ابن القيم،1994: ج2،ص22)
- **تحقيق الإيمان:** النور الذي يقذفه الله في قلب العبد، وهو نور الإيمان، فإنه يشرح الصدر ويوسعه ويفرح القلب. فإذا فقد هذا النور من قلب العبد ضاق وحرج، وصار في أضيق سجن وأصعبه.وقد روى الترمذي في " جامعه " عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: («إذا دخل النور القلب انفسح وانشرح. قالوا: وما علامة ذلك يا رسول الله؟ قال: الإنابة إلى دار الخلود، والتجافي عن دار الغرور، والاستعداد للموت قبل نزوله») . فيصيب العبد من انشراح صدره بحسب نصيبه من هذا النور، وكذلك النور الحسي، والظلمة الحسية، هذه تشرح الصدر، وهذه تضيقه. (ابن القيم،1994: ج2،ص23)
- **تحقيق العبودية لله عزوجل** : جعلها ابن القيم نقطة أساسية لصاحب السعادة وشرفا للمحب بقوله: والمحبة سببها وغايتها بل حقيقة المحبة حركة نفس المحب إلى محبوبه فالمحبة حركة بلا سكون وكمال المحبة هو العبودية والذل والخضوع والطاعة للمحبوب وهو الحق الذي به وله خلقت السموات والأرض والدنيا والآخرة قال تعالى وما خلقنا السموات والأرض وما بينهما إلا بالحق وقال الله تعالى {وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلاً} وقال تعالى {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثاً}والحق الذي خلق به ولأجله الخلق هو عبادة الله وحده التي هي كمال محبته والخضوع والذل له ولوازم عبوديته من الأمر والنهى والثواب والعقاب.(ابن القيم، **1983: 59)**

إذا فالعبودية عند ابن القيم وصف لازم دائم يتقلب مع صاحب الحياة الطيبة تقلبه ظاهرا وباطنا والعبودية لفظ شامل لكل ما يعمله الإنسان أو يتعامل معه وهذه السمة تغيب في الدراسات النفسية الحديثة لأن هذا غير واضح عندهم أو غير مؤمنين به.(عبد العزيز الأحمد، 1999: 85)

- **محبة الله عزوجل** :قال ابن القيم :" قال بعض العلماء: فكرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كلهم في مطلوب واحد وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رأيتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم، فهذا بالأكل والشرب، وهذا بالتجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا بسماع الغناء والأصوات المطربة، وهذا باللهو واللعب، فقلت: هذا المطلوب مطلوب العقلاء، ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه، بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده، ولم أر في جميع هذه الطرق طريقا موصلة إليه إلا الإقبال على الله وحده، ومعاملته وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء " فإن سالك هذا الطريق إن فاته حظه من الدنيا فقد ظفر بالحظ العالي الذي لا فوت معه، وإن حصل للعبد حصل له كل شيء، وإن فاته فاته كل شيء، وإن ظفر بحظه من الدنيا ناله على أهنأ الوجوه، فليس للعبد أنفع من هذه الطرق، ولا أوصل منها إلى لذته **وبهجته وسعادته**. (ابن القيم ،1997: 193)

ويقول في موطن آخر من كتبه أهمية محبة الله عزوجل في حصول السعاد للمحبوب : وللمحبة تأثير عجيب في انشراح الصدر وطيب النفس ونعيم القلب، لا يعرفه إلا من له حس به، وكلما كانت المحبة أقوى وأشد كان الصدر أفسح وأشرح. (ابن القيم،1994: ج2،ص24)

- **ذكر الله تعالى** :بين ابن القيم أهميته للمرء وأوصل فوائده إلى أكثر من مئة فائدة ومن فوائده المتعلقة بالقلب قال :أنه يزيل الهم والغم عن القلب وأنه يجلب للقلب الفرح والسرور والبسط و أنه يورثه المحبة التي هي روح الإسلام وقطب رحى الدين ومدار السعادة والنجاة. (ابن القيم ،1999: 41)

كما أن ذكر الله عز وجل عند ابن القيم يذهب عن القلب مخاوفه كلها، وله تأثير عجيب في حصول الأمن، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه أنفع من ذكر الله عز وجل، إذ بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه، حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان له، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كله مخاوف، ومن له أدنى حس قد جرب هذا وهذا. (ابن القيم ،1999: 77)

يقول السيد عبد الحميد مرسي مؤيدا ما ذهب إليه ابن القيم :"ذلك الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمن حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم فيشعر بالطمأنينة والسلام ويحس أنه في هذا الوجود ليس منفردا بلا أنيس."(عبد العزيز الأحمد ،1999: 90)

فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر ونعيم القلب، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه وعذابه. (ابن القيم،1994: ج2،ص24)

- **الإحسان إلى الناس** : جعل ابن القيم الإحسان للناس من أسباب تحقق السعادة وهذا ما يجعل أسبابها عنده متنوعة بين علاقات الفرد بربه وبغيره وهذا ما يميز الرؤية الشرعية للسعادة ، فالإحسان إلى الخلق ونفعهم بما يمكنه من المال والجاه والنفع بالبدن وأنواع الإحسان، فإن الكريم المحسن أشرح الناس

صدرا، وأطيبهم نفسا، وأنعمهم قلبا، والبخيل الذي ليس فيه إحسان أضيق الناس صدرا، وأنكدهم عيشا، وأعظمهم هما وغما. (ابن القيم،1994: ج2،ص24)

- **الشجاعة:**جعل ابن القيم الشجاعة من أسباب السعادة فالشجاع عنده متسع القلب فلا يترك شيئا ينغص عنه سعادته وانشراح قلبه ، فقال في الشجاع أنه:" متسع القلب، والجبان أضيق الناس صدرا، وأحصرهم قلبا، لا فرحة له ولا سرور، ولا لذة له، ولا نعيم إلا من جنس ما للحيوان البهيمي، وأما سرور الروح ولذتها ونعيمها وابتهاجها فمحرم على كل جبان، كما هو محرم على كل بخيل، وعلى كل معرض عن الله سبحانه، غافل عن ذكره، جاهل به وبأسمائه تعالى وصفاته ودينه، متعلق القلب بغيره.وإن هذا النعيم والسرور يصير في القبر رياضا وجنة، وذلك الضيق والحصر ينقلب في القبر عذابا وسجنا.فحال العبد في القبر كحال القلب في الصدر نعيما وعذابا، وسجنا وانطلاقا، ولا عبرة بانشراح صدر هذا لعارض، ولا بضيق صدر هذا لعارض، فإن العوارض تزول بزوال أسبابها، وإنما المعول على الصفة التي قامت بالقلب توجب انشراحه وحبسه، فهي الميزان. (ابن القيم،1994: ج2،ص25)
- **تنقية القلب مما يفسده من الصفات الذميمة:** التي توجب ضيقه وعذابه، وتحول بينه وبين حصول البرء، فإن الإنسان إذا أتى الأسباب التي تشرح صدره، ولم يخرج تلك الأوصاف المذمومة من قلبه، لم يحظ من انشراح صدره بطائل. (ابن القيم،1994: ج2،ص26)
- **ترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم:** فإن هذه الفضول تستحيل آلاما وغموما وهموما في القلب، تحصره وتحبسه وتضيقه ويتعذب بها، بل غالب عذاب الدنيا والآخرة منها، فلا إله إلا الله ما أضيق صدر من ضرب في كل آفة من هذه الآفات بسهم، وما أنكد عيشه، وما أسوأ حاله، وما أشد حصر قلبه، ولا إله إلا الله ما أنعم عيش من ضرب في كل خصلة من تلك الخصال المحمودة بسهم، وكانت همته دائرة عليها، حائمة حولها، فلهذا نصيب وافر من قوله تعالى: {إن الأبرار لفي نعيم} [الانفطار 13] ، ولذلك نصيب وافر من قوله تعالى: {وإن الفجار لفي جحيم} [الانفطار 14] ، وبينهما مراتب متفاوتة لا يحصيها إلا الله تبارك وتعالى.والمقصود أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان أكمل الخلق في كل صفة يحصل بها انشراح الصدر، واتساع القلب، وقرة العين، وحياة الروح، فهو أكمل الخلق في هذا الشرح والحياة وقرة العين مع ما خص به من الشرح الحسي، وأكمل الخلق متابعة له، أكملهم انشراحا ولذة وقرة عين، وعلى حسب متابعته ينال العبد من انشراح صدره وقرة عينه ولذة روحه ما ينال، فهو صلى الله عليه وسلم في ذروة الكمال من شرح الصدر ورفع الذكر ووضع الوزر، ولأتباعه من ذلك بحسب نصيبهم من اتباعه. (ابن القيم،1994: ج2،ص26)

أنواع السعادة عند ابن القيم

يرى ابن القيم أن السعادة أنواع مؤثرة على النفس ، وقسمها إلى ثلاث سعادات هي :

1- **خارجية عن ذات الإنسان** بل هي مستعارة لَهُ من غَيره يَزُول باسترداد الْعَارِية وَهِي سعادة المَال والحياة فَبينا الْمَرْء بهَا سعيدا ملحوظا بالعناية مرموقا بالأبصار إِذا أصبح فِي اليوم الواحد أذل من

وتد بقاع يشج رَأسه بالفهرواجي فالسعادة والفرح بِهَذِهِ كفرح الأقرع بجمة ابْن عَمه وَالْجمال بهَا كجمال المرء بثيابه وبزينته فاذا جَاوز بَصرك كسوته فَلَيْسَ وَرَاء عبادان قَرْيَة. (ابن القيم،: ج1،ص295)

لقد أجاد ابن القيم رحمه الله فيما عبر عنه باعتبار هذه السعادة مستعارة للإنسان من غيره لأن المال والجاه والأولاد والسلطان وغير ذلك تعتبر عارية الله على هذه الدنيا. لا يقدر أحد رد القدر عنها. لكن هذا لا يمنع من أن يفرح المرء بما أنعم الله عليه من المال والأولاد والصحة في البدن وغير ذلك لأن الله سبحان وتعالى يجب أن يرى أثر نعمته على عبده فالفرح والسرور يدل على أثر تلك النعمة فإن ذلك يعد من الشكر لله تعالى ومن مام شكر العبد لربه أن يسخر تلك النعم في البذل والتضحية بالمال والجاه في طاعة الله حتى يتم الفرح والسرور.(عبد الله العامري،2005:ص127)

2- **سعادة في جسمه وبدنه** كصحته واعتدال مزاجه وتناسب أعضائه وحسن تركيبه وصفاء لونه وقوة أعضائه فهذه الصق به من الأولى ولكن هي في الحقيقة خارجة عن ذاته وحقيقته فان الإنسان إنسان بروحه وقلبه لا بجسمه وبدنه كما قيل: يا خادم الجسم كم يشقى بخدمته ... فأنت بالروح لا بالجسم إنسان

فنسبة هذه إلى روحه وقلبه كنسبة ثيابه ولباسه إلى بدنه فان البدن أيضا عارية للروح وآلة لها ومركب من مراكبها فسعادتها بصحته وجماله وحسنة سعادة خارجة عن ذاتها وحقيقتها. (ابن القيم،: ج1،ص297)

3- **السعادة الحقيقية** وهي سعادة نفسانية روحية قلبية وهي سعادة العلم النافع ثمرته فإنها هي الباقية على تقلب الأحوال والمصاحبة للعبد في جميع أسفاره وفي دوره الثلاثة اعني دار الدنيا ودار البرزخ ودار القرار وبها يترقى معارج الفضل ودرجات الكمال أما:

الأولى فإنها تصحبه في البقعة التي فيها ماله وجاهه.

والثانية تعرضه للزوال والتبدل بنكس الخلق والرد إلى الضعف فلا سعادة في الحقيقة إلا في هذه.

الثالثة التي كلما طال الأمد ازدادت قوة وعلوا وإذا عدم المال والجاه فهي مال العبد وجاهه وتظهر قوتها وأثرها بعد مفارقة الروح البدن إذا انقطعت السعادتان الأولتان وهذه السعادة لا يعرف قدرها ويبعث على طلبها إلا العلم بها فعادت السعادة كلها إلى العلم وما تقضيه والله يوفق من يشاء لا مانع لما أعطى ولا معطى لما منع. (ابن القيم،: ج1،ص297)

السعادة عند فرويد

تختلف السعادة عند فرويد عن السعادة عند ابن القيم فنظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية ، حيث أن الفرد عند فرويد دائم الشعور بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور ، كما أنه يرى أن الفرد دائم الصراع بين دوافعه وبين ما يريده المجتمع منه وما يريده هو كفرد.

أجهزة الشخصية عند فرويد ثلاثة (الهو ،والانا ،والانا الأعلى) الذي يعتبر سلوك الفرد محصلة لتفاعلها وصراعها ، ميز فرويد بين هذه الأجهزة كما ميز بين خصائصها. فالهو عند فرويد يعمل على وفق تحقيق اللذة كما أنه إلى إشباع الرغبات والمكبوتات دون اعتبار للقيم والمبادئ. وأما الأنا الأعلى : يعمل على وفق المبادئ والمثل ، أما الجزء الثالث هو الأنا : الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الأنا الأعلى ومطالب الهو فبذلك هو يعمل على وفق مبدأ الواقع. فالشخصية السوية عند فرويد هي التي يكون جهاز الأنا يها قويا قادرا على لعب دور الوسيط بين الأجهزة الأخرى.

فأجهزة الشخصة عند فرويد تعمل على وفق مبدأي اللذة والواقع .

أقسام السعادة عند فرويد :

قسم فرويد السعادة إلى قسمين : قسم إيجابي ينشد المتعة وللذة وهذا القسم هو الذي يحدد الهدف من الحياة بل ويتحكم في عمليات الجهاز النفسي ، وقسم سلبي يتجنب الألم الذي جعل فرويد مصادره ثلاثة هي : الأول الجسم المتجه نحو الانحلال والشيخوخة، والثاني العالم الخارجي كقوة قاهرة تسعى لإبادتنا والثالث العلاقات الاجتماعية .

كما أن السعادة عند فرويد تلبي حاجات الفرد المتوترة فتحدث لها نوعا من الهناء المؤقت بعد إشباعها، وعدم ديمومتها عائد إلى طبيعة الفرد فهو غير قادر على التحكم في جبلته ، فهو يعيش دائما في حياة متضادة بين ألم ولذة ، ولذة وألم.. فالسعادة متراوحة بينهما .فالسعادة عند فرويد هي سعادة سكون وطمأنينة: يسعى الإنسان إلى التخفيف من طلبه للسعادة، فتصبح السعادة إليه هي النجاة من الألم والتعاسة، وهنا يختلي وينزوي الإنسان بإرادته ويبتعد عن الآخرين فالاحتكاك بالآخر يسبب الألم، وهذه السعادة سعادة سكون وطمأنينة . (محمد عبو ،2017)

طرق تحقيق السعادة : تكمن السعادة بالمعنى الحقيقي في إدراك الفرد الاجتماعي المسلح بالتقنيات المبتكرة قدرته على مواجهة الطبيعة وإخضاعها لإرادته فتتحقق بذلك سعادة الجميع ،ويمكن وصف هذا الجزء بالسعادة الإيجابية ، بالإضافة إلى وجود سعادة سلبية وهي المستفادة من الطرق الكيميائية لها القدرة على إشعار

الفرد بالسعادة وتجنبه الألم ، فالمخدرات تمتلك مفعولا كبيرا في تأمين السعادة وإبعاد مصادر الألم فتبعد التعاسة و تحقق الاستقلال عن العالم الخارجي كما أنه بواسطتها يمكن التملص من الواقع وإنتاج واقع أنسب ، إلا أن مخاطرها ومضارها أكثر من نفعها. (محمد عبو ،2017)

الباحثون عن السعادة :

الناسك والزاهد :وهو الذي يدير ظهره للحياة ولا يتعامل معها والذي تكون سعادته في الانعزال عن العالم والانغلاق على الذات. فقد يفكر هذا الأخير في الانعتاق من ذلك الألم إلى الأبد من خلال إماتة الغرائز والتضحية بالذات واعتبار الواقع عدوا ومصدرا للشرور وبالتالي قطع الصلة به. (محمد عبو ،2017)

المثقف والمفكر: هو الذي على تغيير وجه الليبيدو ، فيحول غرائزه وأهدافها إلى نشاط فكري وكدح عقلي الذي يستمد منه الفرد قدرا كبيرا ورفيعا من اللذة. (محمد عبو ،2017)

الفنان :الذي ينشد اللذة في خيالاته التي تنتج فنا ، فيستوحي السعادة من الجمال المحيط به من أشكال أو حركات إنسانية وأشياء طبيعية وإبداعات فنية وعلمية الذي تستوقف حواسه أو فكره ، إلا أن السعادة المستوحاة من الفن سريعة الزوال لعدم قدرته على إضفاء النسيان على ما يعيشه الفرد من واقع بئيس. (محمد عبو ،2017)

عن طريق الحب :يتم التركيز فيها على المتع النفسية الداخلية حيث لا يتم الاكتفاء بتجنب الألم وإنما التشبث بقوة النزوع البدائية لتحقيق سعادة إيجابية فيكون الحب هو المعني هنا، الحب الجنسي كإحساس عارم بلذة آسرة وكنموذج طموحنا للسعادة. (محمد عبو ،2017)

أسباب السعادة عند فرويد

- **الحب والعمل** : وضع رائد المدرسة التحليلية سيغموند فرويد قدرة الفرد على الحب والحياة معيارا للصحة النفسية ، فالإنسان السليم في نظر فرويد هو الذي يمتلك ((الأنا" لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلاً لجميع أجزاء "الهو" ويستطيع ممارسة تأثيره عليه. ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا و الهو، إنهما ينتميان لبعضهما بعضاً ولا يمكن فصلهما عملياً عن بعضهما في حالة الصحة)) (فرويد، 1926).

قسم فرويد مكونات الشخصية إلى ثلاثة أقسام هي الأنا الذي هو القسم الذي يحدد الأجزاء الواعية للشخص ، في حين أن الهو الذي هو مستودع الغرائز المحرك للكائنات من وجهة نظر فرويد كما أن هذا الجزء يعمل على وفق مبدأ اللذة والألم ، حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، في

حين تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة. أما القسم الثالث والذي هو المثل أو الضمير والذي أطلق عليه فرويد الأنا الأعلى فيفترض فرويد أنه في حال الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية و مبهجة، في حين تكون في حالة العصاب (الاضطراب النفسي) مثارة ومتهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة.(سامر جميل رضوان ،2002)

لاحظ رائد التحليل المدرسي سيغموند فرويد تميز المضطربين بنقص في الإنجاز ، حيث أنهم منهمكون في الكبت والإسقاط على درجة لا تبقي لهم مجال لحياة منتجة.كما جعل فرويد هذه المرحلة والتي هي العصاب وسيطة بين الصحة والمرض ، فالعصاب عنده هو تقييد كمي لواحد من أجزاء الحياة وممارستها . (سامر جميل رضوان ،2002)

- **الجنس:** ركز فرويد في نظريته على الجنس ، فأكد أن الإنسان السليم نفسيا هو الذي يستمتع بالجنس دون مشاعر الخجل أو الذنب. ويعتبر فرويد أن عملية التنشئة الاجتماعية للطفل تعتبر أنه عندما يصبح الطفل قادراً على الإنجاز بالمعنى الاجتماعي ويستطيع الاستمتاع بجنسانيته و متمثلاً لمبادئ العقلانية والعلم، فإننا نستطيع عندئذ أن نعتبر أن عملية التنشئة الاجتماعية قد نجحت.كما ينبغي للفرد المدني أن يدرك دوافعه العدوانية والجنسية ليتفقدها وطبيعتها الدفعية أو القسرية. (سامر جميل رضوان ،2002)

فالصراع من المفاهيم السائدة عند التحليلين ويأخذ الصراع أشكالا متعددة. تشمل الصراع بين بناءات الشخصية الأساسية (الهو و الأنا و الأنا العليا)، هذا الصراع يمتد ليشمل الصراع بين الغرائز ومتطلبات الواقع، وبين الغرائز الأساسية كما هو الحال بين الجنس والعدوان، ثم بين الصراع بين المشاعر كالصراع بين الحب والكره أو الغيرة لأحد الوالدين والت تعتبر امتدادا للصراع بين الجنس والعدوان.(حسين الغامدي: ص06)

ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها... بل إن الصحة النفسية تتجلى من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات والتغلب عليها. إن هدف النمو في طريقة التحليل النفسي هو سيطرة الطموحات التناسلية وليس كبت الدوافع القبل تناسلية (المتمثلة في الغرائز الجنسية والعدوانية ودوافع الموت). وقد عبر فرويد عن هذا أيضاً من خلال إشارته إلى ضرورة الاعتراف "بمبدأ الواقع"، وعلى ما يبدو فقد فهم من "مبدأ الواقع" "واقعية الغرائز ".

فلو نظرنا للتحليل النفسي بوصفه طريقة من طرق العلاج النفسي، فسنجد أنه يمكن تحديد هدف العلاج على الشكل التالي:

1- ينبغي إرجاء إشباع الدوافع الجنسية، وتوجيه طاقتها المحدودة نحو أهداف ثقافية ذات قيمة

2- ينبغي عدم تنفيس الدافع العدواني (دافع التهديم) على البشر.

3- من ضمن معايير الصحة النفسية القدرة على التصعيد (التسامي) بصورة كافية و التنشئة الاجتماعية (التجمعن) والاعتراف بالواقع الداخلي والخارجي. وهذا يشمل على الاندماج الاجتماعي وضبط الدافع والسمو بالإنجازات والإسهامات الثقافية والاعتراف بقوانين العالم الخارجي.

وفي المرحلة التناسلية تجتمع أو تلتقي كل هذه الخصائص مع بعضها . وتتضمن "الطبيعة الجنسية " ليس القدرة على الحب والعمل الحب والعمل، فحسب وإنما تشتمل أيضاً على التغلب على مركب أوديب ، الذي يمثل الانفصال الناجح عن الوالدين والقدرة على إقامة الارتباط بشريك من الجنس الآخر وأولوية اللوغوس والحب. فالإنسان الذي يحقق إلى درجة كبيرة مستوى الإنسان المتحضر ومستوى المواطن العالمي، يكون قد نجح في تخطى المرحلة القبل تناسلية.

وقد قام التحليل النفسي الحديث بتوسيع أهداف العلاج النفسي لأوسع من ذلك. فقد قام مارتين (Martin,1991) على سبيل المثال بوضع قائمة طويلة تضم أنماط السلوك والتفكير والمشاعر التي يمكن اعتبارها من صفات الشخص المتمتع بالصحة النفسية، واعتبرها من ضمن أهداف العلاج. ومن ضمن هذه الأهداف: استرداد الثقة الأولى، التغلب على اللاعقلانية، علاقات متناسبة مع الواقع، تحطيم العناصر الهدامة، جنسانية مرضية، تقوية الثقة بالنفس ومشاعر القيمة الذاتية، وضوح أو شفافية العلاقة بالوالدين، علاقات مطردة التحسن مع الآخرين تنمية التعاطف، تقبل الواقع الذي لا يمكن تجنبه، التخلص من الأوهام الكبيرة، ضبط الدافع، غنى الخبرات، توسيع المشاعر، آليات دفاع مرنة، التكيف الاجتماعي، القدرة على تحليل الذات...الخ. (سامر جميل رضوان ،2002)

السعادة بين ابن القيم وفرويد

- اتفق كل من ابن القيم وفرويد على أهمية السعادة التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد.و أنه على الفرد أن يسعى لتحقيقها وبذل كل ما يساهم في توفيرها له .
- أظهر ابن القيم دور الجانب الروحي كالتوحيد والذكر وغيره من العبادات في تحقيق السعادة للفرد المتمسك بالجوانب الدينية، في حين يلاحظ أن فرويد أهمل هذا الجانب كليا وركز على الجوانب البدنية والنفسية للفرد.
- يرى فرويد أن السعادة هي نتاج تحقيق مبدأ اللذة وغياب العصاب والأمراض النفسية ، بينما يرى ابن القيم أن السعاة أو ما أسماها بالحياة الطيبة هي نتاج تحقيق العبودية لله عزوجل.
- يلاحظ أن ابن القيم له رؤية أشمل للسعادة وأسبابها حيث انه لم يهمل أي جانب من جوانب الفرد الروحية والبدنية ألا أنه جعل حجر الأساس في السعادة هو ما تعلق بالجانب الروحي .

- يرى فرويد أن السعادة التي هي هدف الإنسان يحققها من خلال مبدأ اللذة وأن الواقع الذي ينتمي إليه الفرد هو من يقف حجر عثرة في سبيل تحقيها ، في حين أن ابن القيم جعل السعادة هي محصلة تفاعل عدة أسباب روحية وبدنية ونفسية، فالفرد عنده يحقق سعادته وفق مبدأ تحقيق التقوى، وأن الواقع لا يمكن أن ينغص على الفرد العابد سعادته لكونه مقتربا من منبع السعادة .وهنا يلاحظ أن رؤية ابن القيم أوسع من رؤية فرويد للإنسان ، فالأخير يراه حبيس رغبات الغير من البشر المحيطين به فهم من يقفون أمام سعادته بتعاليم عرفية سميت مثلا أو ضميرا جمعيا لا يمكن للفرد الخروج عنه مما يسبب له التعاسة والاضطراب، في حين يرى ابن القيم أن سبب تعاسة الفرد هي في البعد عن الله عزوجل وعدم القيام بحقوقه ، فالسعيد عند ابن القيم ليس من جمع مالا ولا أشبع شهوة وإنما من تزود بالتقوى والعمل الصالح.

ركز فرويد على الجانب المادي للفرد وضرورة إشباعها وبالأخص جانب الجنس للحصول على السعادة ، وأنه لم يعطي الجوانب الروحية حقها في الاهتمام ، في حين اهتم ابن القيم بالجانب البدني للفرد وأعطاه حقه من الإشباع ، في حين لم يهمل الجانب الروحي الذي هو سبب في استقرار حياة الفرد ومنه حدوث التوازن ومنه تحقق السعادة ، كما اهتم ابن القيم بالجوانب الدنيوية التي تقوم بها حياة الفرد وسعادته ، في حين لم يغفل الجوانب الأخروية وضرورتها لكونه يرى أن الحياة الحقيقية هي الحياة الأخروية وهذه القناعة هي المتجذرة عند المسلمين لكون القرآن يؤكد ذلك ويحث عليه فقال الله تعالى : (وَمَا هَٰذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ ۚ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ ۚ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ)[العنكبوت ،64] وقوله :(وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ)[الأعلى ،17] . كما أن فرويد نظر للفرد وأسباب سعادته نظرة غرائزية محضة ومن هنا يلاحظ إهماله للجوانب العليا للفرد ، في حين أن القيم أهتم بالجوانب العليا للفرد مع اهتمامه بالجوانب العضوية للإنسان وكل ذلك هو ما يمثل نظرة الإسلام للفرد الذي نظرة توازن للفرد قال تعالى : (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ)[القصص ،77].(صالح الصنيع ،2013:23)

خاتمة

يسعى الإنسان في حياته لتحقيق كل ما يعود عليه بالنفع ويشعره بالراحة في كل نواحيه النفسية والجسمية والاجتماعية والاقتصادية، ومن بين ما يسعى كل فرد لتحقيقه هو السعادة التي هي غاية منشودة للفرد في حياته، لكن زاوية الرؤية بالنسبة للسعادة تختلف من فرد لآخر فمن الأفراد من رأى أنها في المال فذهب يجمعه ليلا ونهارا ومنهم من رأى أنها في الولد وغيرهم في النجاح وغيرهم في أشياء أخرى ، مما جعل مفهوم السعادة من المفاهيم الهلامية التي لا تنضبط عند الأفراد.

يجمع الباحثون في موضوع السعادة على أهمتها وأنها هدف لكل فرد من أفراد المعمورة إلا أنهم يختلفون في تعريفها والعوامل المؤدية لها وخصائصها. ومن بين من اختلفت رؤاهم علماء الشريعة الإسلامية وعلماء النفس.

فرؤية ابن القيم للسعادة هي رؤية علماء الإسلام لها ، فالكل يرى أن السعادة تكون في تحقيق تقوى الله عز وجل وكل ما يقرب لله عز وجل من أعمال صالحة والبعد عن كل ما يسخط الله عزوجل، فهي تعد نظرة متكاملة تنظر للفرد من كل جوانبه الجسمية والنفسية والجانب الروحي .ولهذا قال الشاعر:

لعمرك ما السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

في حين أن رؤية فرويد للفرد كان نظرة مادية غرائزية تشاؤمية ، فالسعادة عنده في إشباع الفرد لغرائزه وتحقيق مبدأ اللذة.

وعليه فإنه يمكن الخروج ببعض التوصيات منها :

1- القيام بتصميم مقياس للسعادة يبنى على وفق رؤية ابن القيم لكون نظرته للسعادة نظرة تكاملية بين ما هو مادي دنيوي وبين ما هو روحي أخروي.
2- القيام بدراسات مقارنة بين بعض علماء الإسلام وغيرهم ممن علماء النفس الغربيين لإبراز جوانب التوافق والاختلاف بينها.
3- القيام بدراسات حول ابن القيم الذي تعتبر كتاباته نفسية لإثراء علم النفس الإيجابي ذو المحتوى الديني.
4- القيام بدراسة مواضيع علم النفس الإيجابي مثل التوافق والمساندة الاجتماعية وغيرهما من وجهة نظر إسلامية .

المراجع :

1- ابن قيم الجوزية: مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، تح : عبدالرحمن بن حسن بن قائد ، مجمع الفقه الإسلامي ، جدة.

2- ابن قيم الجوزية،1983: روضة المحبين ونزهة المشتاقين، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

3- ابن قيم الجوزية،1994:زاد المعاد في هدي خير العباد،ط27، مؤسسة الرسالة، بيروت و مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.

4- ابن قيم الجوزية،1997: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي أو الداء والدواء، دار المعرفة ، المغرب.

5- ابن قيم الجوزية،1999:الوابل الصيب من الكلم الطيب، تح: سيد إبراهيم،ط3، دار الحديث – القاهرة.

6- أرجايل مايكل ، 1993: سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر ،دار عالم المعرفة.

7- جامعة أم القرى ، فرويد والتحليل النفسي.

8- حسين عبد الفتاح الغامدي ، مدرسة التحليل النفسي أولا نظرية فرويد في التحليل النفسي.جامعة أم القرى.

9- الرازي، زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي ،1999: مختار الصحاح، تح :يوسف الشيخ محمد ،ط5، المكتبة العصرية – الدار النموذجية، بيروت.

10- الراغب الأصفهانى،1412: المفردات في غريب القرآن ،تح: صفوان عدنان الداودي،ط1، دار القلم، الدار الشامية – دمشق بيروت

11- الزركلي خير الدين بن محمود بن محمد ،2002: الأعلام، ج6، ط15، دار العلم للملايين.

12- سامر جميل رضوان ،2002، الصحة النفسية ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن.موقع شبكة العلوم النفسية العربية.

13- صالح بن ابراهيم الصنيع ،2013: النفس الإنسانية لدى علماء النفس الغربيين وعلماء النفس المسلمين، لجنة البحث والدراسات في تراث علم النفس ، العدد 05.

14- صالح بن حميد وآخرون،1998: موسوعة نظرة النعيم ، ط1،دار الوسيلة للنشر والتوزيع ، جدة .

15- عبد العزيز الأحمد، 1999: الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن القيم،ط1، دار الفضيلة ، الرياض.

16- عبير عبد الرحمن و حورية إبراهيم ،2014: السعادة لدى الأطباء والاختصاصيين النفسيين بالمستشفيات الحكومية بولاية الخرطوم ، مجلة جامعة البحر الأحمر ، العدد 06.

17- اللويحق ،مفهوم السعادة في الإسلام ، شبكة الألوكة.

18- محمد عبو ،2017: السعادة تطور مفهوم،الحوار المتمدن ،العدد :5619 ، 24-08-2017 .

19- موضي بنت محمد بن حمد ، 2011: الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

20- موقع موسوعة العرب.الرابط :

http://3rabpedia.com/%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF_%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF