

الفضائل الإنسانية : مقارنة تحليلية بين علم النفس الإيجابي والقرآن والسنة

فاطمة الزهراء الزروق

زهية مسعودي

قسم علم النفس، جامعة البليدة 2

الملخص

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يسعى إلى معرفة ما يحيط به من ظواهر وحوادث وأشياء. وإذا كان الإنسان كائنا عاقلا مكته عقله من إنتاج مجموعة من الحضارات المتعاقبة، فإن إفرزات هذه الحضارات ومخرجاتها قد طرحت بشأنها العديد من التساؤلات التي يدور موضوعها حول مدى قدرتها على تحسين نوعية الحياة البشرية وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان. فعلى الرغم من التطور الهائل في المعرفة الإنسانية والتغير الحضاري الذي واكبها، إلا أن ذلك لم يزد الحياة إلا تعقيدا وصعوبة وعدم استقرار، وبشكل خاص في الجوانب الاجتماعية والنفسية والروحية للإنسان. ولعلّ أصدق دليل على ذلك هو التناحر والقتال بين الأفراد والشعوب والدول التي ما فتئت تبرر ذلك بحقها المشروع في الاستقرار والتطور، وما صاحبه من حروب وفقر وأوبئة وأمراض جسمية مزمنة واضطرابات نفسية وآفات اجتماعية (كالإدمان والانتحار والانحراف) ودمار بيئي، أدت كلها مجتمعة إلى خلل وعدم اتساق في النظامين الفردي والجماعي. وهو أمر يجرنا إلى إعادة النظر في آليات التغيير الحضاري الذي شهدته وتشهده مجتمعاتنا المعاصرة التي تدعي التطور والتحضّر، إلا أنها في حقيقة الأمر تعاني من تدهور فاضح في

القيم الإنسانية التي أفرغت من محتواها لتحلّ محلها مجموعة من المسميات كالحريّة الفردية، وحقوق الإنسان والعولة وغيرها.

ولمواجهة هذا التدهور القيميّ، اتّجه بعض العلماء (ومن بينهم مارتن سيلغمان رائد ما يسمى بعلم النفس الإيجابي) إلى مراجعة الإنتاج الفكري والعلمي المتراكم عبر العصور فتوصلوا إلى أن الفضائل التي نادى بها أسلافهم كالإنصاف والالتزام والرّوحانية والتسامح والحسّ الوجودي وغيرها) من شأنها أن تقدم للإنسان وللبنشورية مفاتيح السّعادة والرّضا المنشودين. وانطلاقاً من هنا فإننا سنحاول أن نبين أهمية الفضائل الإنسانية في تحقيق السعادة الفردية والمجتمعية، وذلك من خلال مقارنة نفسية بين هذا التوجّه وبين ما يدعو إليه القرآن الكريم والسنة النبويّة الشريفة.

المفاتيح : القرآن الكريم، السنة النبويّة الشريفة، التّغير الحضاري، الفضائل الإنسانية، علم النفس الإيجابي.

(1) مقدمة :

يشهد العصر الحالي تدفقاً معرفياً غير مسبوق يتعدّد على الإنسان معه الإحاطة الشاملة بالكمّ الهائل من المعارف التي أصبحت تغزو مجاله البصري والإدراكي، فتحوّل بذلك من التركيز على اقتصاد الصنّاعة إلى اقتصاد المعرفة كآلية محوريّة لتحريك دواليب الصّعود الحضاري. ولعلّ الثّورة التي يشهدها العالم اليوم في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال لأصدق دليل على ذلك، حيث أصبحت المعلوماتية مؤشّراً حقيقياً لقياس مدى الرقيّ المعرفي والحضاري. لقد استوقف موضوع المعرفة ونظريّاتها الفلاسفة والمفكرين القدامى، كما لم يغب العلماء المسلمون عن هذا الموضوع فتركوا بصماتهم عبر مساهمات كلّ من الرّازي والفارابي وابن سينا وابن رشد وغيرهم ممّن اهتمّوا بالبحث في موضوع العلاقة بين المعرفة والوجود، خاصّة وأن القرآن يحضّ على طلب العلم والمعرفة اليقينيّة، من خلال النّصوص العديدة الدّالة على العلم والتّفكير والتأمّل والتّدبر، بهدف دفع الإنسان إلى تحقيق إنسانيّته. لذلك فإننا عندما نتأمّل القرآن نجد أن

طبيعة المعرفة التي بينها الله سبحانه لعباده تشمل ثلاثة أنواع من المعارف: معرفة أولى فطرية تقوم على العلم الضروري بالبدهيّات وباللّه وبالأسماء مصداقا لقوله تعالى في سورة البقرة {وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ} (31). ومعرفة ثانية مستمدة من علم النبوة وعن طريق الوحي، ومعرفة ثالثة مكتسبة تراكمت لدى الإنسان من الوحي والسنة والكون باستخدام الحواس والحدس والعقل والتجربة كما جاء في سورة النحل {وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بَطُونَ أُمَّهَاتِكُمْ لِتَتَعَلَّمُونَ شَيْئًا وَجَمَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} (78). كلّ هذه المعارف شكّلت عبر العصور المختلفة أسس التطور الحضاريّ الذي شهدته وتشهده البشرية وأدت إلى ما يسمّى بالتغيّر الحضاري.

(2) إشكالية البحث :

تعدّ الحضارة ثمرة أيّ مجهود يقوم به الإنسان لتحسين ظروف حياته مادياً ومعنوياً ، ولذلك فإن مقياسها هو مدى ذلك التحسّن الماديّ والمعنويّ. ومن الواضح أنّ التحسّن المعنويّ مقدّم على التحسّن الماديّ فيما يسمّى بالنمو أو التطور الحضاري ، لأنّ الهدف النهائيّ من التحسين والتطوير هو الوصول بالإنسان إلى الشّعور بالرّضا عن نفسه وعن الآخرين من حوله، من خلال إحساسه بالأمن على نفسه وأهله وممتلكاته ووطنه ، ومن خلال إحساسه أيضا بالكفاية ممّا يحتاج إليه مادياً ومعنوياً أيضا.

ويشمل إحساس الفرد بالأمن كما أشار إليه العديد من علماء النفس وعلى رأسهم ماسلو(صاحب نظرية الحاجات)، الشعور بالابتعاد عن الأخطار المحدقة والاطمئنان على النفس وعلى كل ما يهّم الفرد ومن يهّمه وعلى الرزق ومصدره وتتبين لنا أهمية الشعور بالأمن على الرزق والنفس في القرآن الكريم في سورة قريش من خلال قوله عزّ وجلّ {فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ} (3)، (4) إذ تتجلى لنا عظمة نعمة الشعور بالأمن بالنسبة للإنسان. وأمّا الكفاية فهي شعور الفرد بأن لديه ما يكفيهِ ممّا يحتاجه أو ممّا يطمح إلى

كسبه، كما أنّ الكفاية أيضا تشمل الجوانب المادية والمعنوية. وتتعلق الكفاية المادية بالمأكل والملبس والسكن وغيرها من الحاجيات المادية بينما تتعلق الكفاية المعنوية بمشاعر الاطمئنان والأمان والتعاون والمحبة والتقدير وغيرها. وإذا كانت كفايات الإنسان المادية غير محدودة بسبب وجود عامل الطمّوح المستمر، فإن مستوى الحضارة من هذا المنظور يقاس بقدر ما تستطيع هذه الحضارة توفيره للإنسان من كفاية معنوية يشعر معها بالأمان والاطمئنان والتعاون والمحبة (مؤنس، 1978)، وهوما يطلق عليه إجمالاً في عصرنا هذا اسم السعادة البشرية. فهل تمكّنت الحضارة عبر العصور والأزمنة المختلفة وفي عصرنا الحالي تحديداً (ومع التغير الحضاري الذي تشهده المجتمعات البشرية باستمرار) من تحقيق السعادة بالنسبة للأفراد والمجتمعات؟

لقد باتت الاختراعات وأدوات الرفاهية التي أفرزها التغير الحضاري والتطور التكنولوجي وفرضها، مصدر ضغط وعبئ ثقيل على الإنسان فزادت حياته تعقيداً ومنعته من التمتع بالإحساس بالاطمئنان والأمان، لأنه بات مجبراً على الرّكض المستمرّ وراء تلبية متطلبات المعيشة الرّاهنة القائمة بشكل جوهريّ على اقتناء أدوات الرفاهية المادية والكماليات ظناً منه بأن ذلك سيحسن من أسلوب حياته ويقربه من الشعور بالرضا والسعادة المنشودة. غير أنه وفي المقابل لذلك انعدم التوازن والانسجام بين موازين كلّ من التطور المادي والتطور الأخلاقي (على المستوى الاجتماعي والعلائقي) في معايير الإنسانية المعروفة، حيث غابت الفضائل التي تشكّل كينونة الإنسان الفطرية وتدفعه إلى تحقيق إنسانيته (كالتكافل والتآزر والمحبة والتسامح والعدل وغيرها)، ليغيب معها الشعور بالكفاية المعنوية التي يعتقد أنها مفتاح السعادة البشرية، فانتشرت بذلك الأمراض النفسية والعقلية (كالإكتئاب والقلق والفصام والوساوس القهريّة وغيرها) والآفات الاجتماعية المختلفة (كالجريمة والتفكك الأسري والإدمان والانحراف بمختلف أنواعه) وارتفعت مع كلّ ذلك معدلات الانتحار بين الجنسين ومن كلّ الفئات العمرية والطبقات الاجتماعية، كما زادت معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة (كالأمراض القلبية الوعائية والسرطانات

والسّكري وغيرها) وارتفعت نسب الفقر والأوبئة بين الشعوب بفعل عدم الإنصاف في توزيع الثروات من جهة وكثرة الحروب والتّاحر بين الدّول والشعوب من جهة أخرى.

وأمام هذا التدهور الفادح في النّظم الإنسانيّة والقيميّة من جهة وعجز هذا التّطور المعرفي والحضاريّ عن تحسين نوعيّة الحياة البشريّة في كل مستوياتها الماديّة والمعنويّة، راح العلماء والمفكّرون في الفترة الأخيرة يبحثون في طيّات الثّرات الفكري والمعرفي الإنساني لعلّهم يجدون ما يمكنهم من تجاوز حالة العجز هذه. وكان من بين هؤلاء مارتن سيلغمان (Seligman,2005) رائد ما يسمّى بعلم السّعادة ومؤسّس ما يعرف بعلم النّفس الإيجابي القائم على مبدأ استغلال الصفات الإنسانيّة الإيجابيّة التي سمّاها بالفضائل الإنسانيّة وتتميّتها لدى الأفراد والمجتمعات على حدّ سواء.

وقد لا يختلف اثنان حول فكرة أن تحقيق السّعادة الفرديّة والمجتمعيّة لايتسنّى إلا من خلال الاهتمام بالإنسان وجعله هو الغاية والوسيلة من المعرفة والتطور، وهو ما باتت تدركه الدول والحكومات والشعوب جيّدًا في السنوات الأخيرة عندما صرّحت بقيمة الإنسان غاية ووسيلة في منظومة التّمية الشّاملة ، في المؤتمرات التي أقيمت بهدف تحديد مفهوم التّمية البشريّة وتحليل أبعادها ومكوّناتها ومقوّماتها من مختلف الجواب والنواحي (الاقتصاديّة والاجتماعية والثقافية والفكرية والتربوية)، فكان أن تبنّت الدّول والمجتمعات على اختلافها مجموعة من الأفكار والأسس والأطر الفلسفية التي يمكن من خلالها تحقيق المستوى المرغوب من التّمية والتطور الحضاري. غير أنّ هذه الفلسفات المختلفة التي تمّ تبنّيها لا يمكن أن تحقّق أهدافها ما لم تضاف وبشكل أساسي لها البعد الإنساني، خاصة وأن كلّ من التّمية والحضارة غايتهما الإنسان(هو هدفهما ووسيلتهما في ذات الوقت)، تهتمّان بقضاياهما وتوازنان بين حاجاته الماديّة والمعنويّة وتعملان على ترفيته إنسانيًا بالموازاة مع ما يحدث من تطوّر ماديّ وتكنولوجي. وربما يكون علم النّفس الإيجابي الإطار المناسب الذي تتحقّق

ضمنه الأهداف الخاصة بتمية الفرد وتطويره. وانطلاقاً من هنا فإننا سنحاول تسليط الضوء على مدى قدرة هذا العلم حديث النشأة على تكريس الفضائل الإنسانية كالتسامح والصدق والعدل والتعاون والمحبة وغيرها في مجابهة التدهور القيمي الحاصل في المجتمعات المعاصرة بالنظر إلى ما تعرفه من تطور حضاري مادي ومعرفي هائل، وذلك من خلال مقارنة بين طرح هذا العلم وبين ما يدعونا إليه القرآن الكريم في هذا الشأن.

3) الفضائل الإنسانية في مقارنة بين علم النفس الإيجابي والقرآن

الكريم :

3- (1) مبادئ علم النفس الإيجابي:

قام كل من بيترسون وسيلفمان (Peterson et Seligman,2004) وبالتعاون مع مجموعة من الخبراء في مجال العلوم الاجتماعية والفلسفية والتاريخ والديانات من مختلف كبرى جامعات العالم بفحص التراث الفكري الإنساني بهدف الحصول على مقومات مشتركة فيما يتعلق بالقيم والفضائل (Valeurs et Vertus) الإنسانية التي من شأنها رفع مستوى الشعور بالرضا عن الذات وتحقيق السعادة، فتوصلوا إلى وضع تصنيف لأكثر الخصائص الإنسانية الإيجابية المستحبة بين الناس في ممارساتهم اليومية فيما بينهم، ومنها على سبيل المثال لا الحصر (الرضا والتفاؤل، والتسامح والعفو، والعدل والإنصاف، والحكمة والمعرفة، والشجاعة والحرية، والتعاطف والتقدير الاجتماعي، والاعتدال والوسطية، والامتنان والاعتراف بالفضل، والأمل وحب الاستطلاع، والتحكم الانفعالي في الذات وحسن إدارتها، والالتزام والوفاء، والروحانية (Desjardin,2006) . (وهي خصائص تكاد تضمحل اليوم بين الأفراد في معظم المجتمعات الإنسانية بفعل التغير الحضاري الذي تعرفه هذه المجتمعات). كما يرى علم النفس الإيجابي أن هذه الخصائص الإيجابية وغيرها هي التي تقود إلى تحقيق السعادة الشخصية للأفراد لأنها تساعدهم على اكتشاف قدراتهم وتمي كفاءاتهم وتحسن من نوعية حياتهم، الشيء الذي ينعكس على

صحتهم النفسية والاجتماعية والمهنية، ويقال من مساحة عدم الانسجام بين التقدم التكنولوجي والتغير الاجتماعي. ولذلك فإن هذا العلم يقوم حسب مؤسسيه على مجموعة من المبادئ التي تدور كلها حول مبدأ جوهرى وهو:

- تعزيز الصحة النفسية في أبعادها المعرفية والعاطفية والوجودية بهدف بلوغ السعادة الشخصية أو ما يطلق عليه في هذا العلم الحديث اسم حسن الحال الذاتي (Well-being) بما يحمله من انفعالات إيجابية (Positive Emotions) تسمح بوجود المرونة في التفكير وفي التعامل وفي حل المشكلات الشخصية والبيشخصية (Frederickson et Branigan, 2005).

3- (2) علم النفس الإيجابي والنظرة إلى الإنسان:

يؤمن علم النفس الإيجابي بأن الإنسان يملك دوافع بناءة تدفعه إلى تحقيق ذاته وهي أكثر أهمية من دوافع العدوانية التي ليست إلا ردود فعل دفاعية وليست تلقائية أو مبدئية. وقد استغل سيلفمان هذه النظرة الإيجابية للإنسان فعكف على البحث عن الأساليب التي يمكن من خلالها بناء مؤسسات وأعراف وقوانين إيجابية، لأنه يعتقد أن علم النفس الإيجابي ليس توجهها علميا يهتم بالنمو الإيجابي للفرد فحسب ولكنه أيضا أداة للتغير الاجتماعي في ظل ما يقدمه من توجهات لتتظيم علاقة الفرد ضمن الجماعات والمؤسسات، لأنه يهتم بدراسة الشروط الضرورية لتطوير حياة إيجابية وفعالة للأفراد والجماعات والمؤسسات (Gable & Haidt, 2005). ولذلك فهو عندما يتناول الإنسان بالدراسة، يتناوله من خلال ثلاث مستويات أو زوايا هي:

- مستوى شخصي.

- مستوى بين شخصي.

- مستوى اجتماعي.

وهو بذلك يحاول أن يقدم وجهة نظر تقوم على تحقيق الإشباع والسعادة الذاتية من خلال النظر إلى الإنسان ككائن تجمعها بالآخرين علاقات

واهتمامات مشتركة في إطار النسيج الاجتماعي داخل المؤسسات التعليمية ومؤسسات العمل وعالم الاتصال، ويهتم بدراسة كلّ القضايا النفسية والاجتماعية العلائقية التي تخدم تنمية الإنسان بهدف إيصاله إلى السعادة وحسن الحال الذاتي (Lecomte, 2009).

وفي هذا السياق يضيف كلّ من سيلغمان وزملائه (Seligman et al., 2004) أن السعادة الشخصية أو ما يسمى بحسن الحال الذاتي تساهم في وجودها ثلاث مكونات هي:

- الانفعالات الإيجابية (Positive Emotions)

- الالتزام (Engagement)

- الإحساس بمعنى الوجود (Meaningful life)

حيث تعمل الانفعالات الإيجابية (كالتسامح والعرفان، والمتعة الحسية والشعور بالفرح، والأمل والتفاؤل) - كما وجد في نتائج العديد من الدراسات- على إضعاف تأثير الانفعالات السلبية على المستوى الفيزيولوجي أو البدني (Ong et Allaire, 2005) مما يقلل من احتمال الإصابة بالمرض ويقوّي مناعة الجسم، كما تعمل هذه الانفعالات الإيجابية أيضا على مساعدة الفرد على مواجهة الوضعيات الضاغطة في الحياة اليومية أو مقاومتها مقاومة فعّالة (Folkman et Moskowitz, 2000)، وبالتالي فهي تساعد أيضا على مساعدة الجسم على استرجاع توازنه بعد مواجهة الأحداث الضاغطة (Tugade et al., 2004) وتشعر الفرد بالحيوية وترغبه في الحياة والإقبال عليها من جديد، وتبعث في نفسه شعورا متجددا بالتفاؤل.

وبالمقابل فإن الالتزام (ويقصد به هنا شعور الفرد بضرورة تحمله لمسؤولياته الذاتية اتجاه المحيطين به في وسطه الأسري والمهني والاجتماعي، واتجاه القضايا الكبرى التي يؤمن بها) عندما يتوفر لدى الفرد فإنه يمكنه من مواصلة الجهد لتحقيق هدف شخصي معين من خلال تسخير

المؤهلات والإمكانات النفسية اللازمة لذلك، وهو ما يجلب له الإحساس الإيجابي بمعنى الوجود مما يدفعه إلى المواظبة على تحقيق الأهداف التي تعبّر عن القضايا الكبرى التي يحملها في حياته، فيكرّس من أجل تجسيدها والدفاع عنها كلّ المعاني والقيم والفضائل التي يؤمن بها، مما يعطيه شعورا عاليا بقيمته وقيمة حياته أو وجوده، وفي هذه الحالة يمكن التحدث عن الحياة الكاملة أو الغنيّة الممتلئة (Full life) كما يسمّيها سيلفمان.

3-3) الفضائل الإنسانية في القرآن الكريم:

تشير تقارير منظّمة الصحة العالمية في السنتين الأخيرتين إلى أن ثلث سكّان العالم تقريبا يعانون من اضطرابات نفسية كالقلق النفسي والهلج والوسواس القهري والاكتئاب وغيرها. وهي حالات وأمراض تنفّص على الفرد حياته وتمنعه من الشّعور بالسّعادة.

وإذا كان الهدف من دراسة علم النفس بشكل عام هو ترقية الإنسان ووقايته من الأمراض والاضطرابات النفسية، فإنه يهدف بذلك إلى تمكين الأفراد من بلوغ الصحة النفسية ليتمكّنوا من تنمية ذواتهم بالشكل الذي يساعدهم على استغلال كافّة إمكانياتهم وخصائصهم وفضائلهم بطريقة إيجابية في تحقيق السّعادة الفردية والمجتمعيّة. ولعلّ ذلك لا يتسنى إلاّ من خلال الاهتمام بالإنسان وجعله هو الغاية والوسيلة في أي نهوض معرفي أو حضاري. فكيف هي الرؤية القرآنية لموضوع الفضائل ياترى؟

إن الحفاظ على الإنسان في القرآن لا يقف عند صيانة جسمه من الاعتداء عليه بالقتل ولكنه يمتد ليشمل كلّ ما يحقّق إنسانية هذا الإنسان. وقد يتضح ذلك جلياً بالعودة إلى المقاصد الكليّة للشريعة في الإسلام وضروراتها الخمس والتي لاتقوم الدّنيا ولا الدّين إلاّ بها.

من جانب آخر فإنّ القرآن الكريم قد تحدّث عن أهميّة الفضائل الإنسانية في العديد من الآيات فجمع أصول العبادات والمعاملات التي تتضمّن حياة الإنسان في الدّنيا وتمكّنه من بلوغ السّعادة والتّمتّع بالعيشة الهانئة (المطمئنّة)، إذ

لم يدع مجالاً من مجالات الحصول على هذه السعادة إلا وتحدث عنه وكان ذلك قبل قرون من زمننا هذا وقبل تفضن علماء النفس الإيجابي إلى أهمية الفضائل الإنسانية ودورها في تحقيق السعادة البشرية. إذ يقول المولى عز وجل أنه {من عمل عملاً صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحييئنه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون} النحل، (97). والعمل الصالح هنا يشمل كل الفضائل الإنسانية من عدل وإنصاف والتزام ووسطية وتفاؤل وتكافل وتسامح وغيرها من القيم الإنسانية، وعليه فإننا سنحاول في هذا السياق التّعرض إلى بعض الآيات التي تحدثت عن بعض هذه الفضائل.

* التّفاؤل:

يعدّ التّفاؤل استراتيجية ذات تأثير بالغ في حياة المسلم الدنيوية والأخروية. ويبدأ التّفاؤل في القرآن الكريم من نقطة جوهرية تتمثل في حسن الظن بالله تعالى مصداقاً لقوله تعالى في سورة النحل {إنّ الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون} (128). وفي القرآن أيضاً حرص على بثّ روح التّفاؤل والابتعاد عن التّشاؤم واليأس، {قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إنّ الله يغفر الذنوب جميعاً إنّهُ هو الغفور الرحيم} (الزّمر، 53). وقد نتمكّن من الوقوف على مبررات وأسس تجديد التّفاؤل وحسن الظن بالله عزّ وجلّ إذا ما عدنا إلى قوله {ألّم تروا أنّ الله سخر لكم ما في السّماوات وما في الأرض وأسبغ عليكم نعمه ظاهرة وباطنة ومن النّاس من يجادل في الله بغير علم ولا هدى ولا كتاب منير} (لقمان، 20). حيث أظهر الله تعالى لعباده نعمه التي هي دليل على ما أبطنه سبحانه من كرمه، فأمر برؤية الأمور كلّها في السّماوات والأرض ومن ثمّة إسلام القياد كلّهُ إليه، ممّا يحقّق في نفس الإنسان الاعتقاد الرّاسخ بحسن الظن بالله عزّ وجلّ ويجدّد لديه الشّعور بالتّفاؤل، فينعكس ذلك على حياته وسلوكه ويبدو عليه الارتياح والسكينة والاطمئنان.

ومن صور التفاؤل في القرآن الكريم أيضا تلمس الحكمة والمعاني الإيجابية في الأحداث والمصائب التي يتعرض لها الإنسان { ومن يتوكل على الله فهو حسبه } الطلاق، (4) ، مما يزيد جلدًا وقوة على التحمل وصلابة في الشخصية فيعينه ذلك على تحطّي الصعاب وتجاوز المحن والوضعيات الضاغطة بنفس راضية مسلمة بحكم الله وقضائه، وقانعة بأنّ مع اليسر يسرا، مصداقا لقوله تعالى {فإنّ مع اليسر يسرا إنّ مع اليسر يسرا} الشرح، (5)، (6). أي أن الله قد وعد عباده في هذه السورة وهو وعد حقّ بأن أيّ عسر سيكون معه يسر، ولعلّ أداة التوكيد (إنّ) لخير دليل على ذلك. كما أنّه كرّر هذا المعنى مرتين ليتأكّد كلّ إنسان بأن كلّ عسر نزل أو حلّ به سيجعل الله له معه يسرا ينزل معه وليس بعده. أي عقل بعد ذلك أن يكون هنالك مجال لوجود اليأس والتشاؤم؟

لقد أثبتت الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك بأن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان، إذ تأكّد أنّ هناك علاقة إيجابية قوية بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة الحالية، كما كشفت هذه الدراسات أيضا أنّ يرتبط بالمعدلات العالية للإصابة بالاكئاب والانتحار والقلق والوسواس القهري والعصابية والعدائية ونقص الدافعية والفضّل في حلّ المشكلات والشعور بالوحدة النفسية (الأنصاري، 1998).

وفي سياق متصل يرى جيسر وزملائه (Jessor et al., 1998) أن التفاؤل من بين الفضائل التي تعمل على حماية الفرد. وهو في ذلك يتفق مع علماء علم النفس الإيجابي الذين يرون أن تمتع الفرد بالتفاؤل والأمل يجعله أكثر قدرة على أداء وإكمال مهامه الوظيفية بصورة أفضل ويشعره بالرضا والسعادة والالتزام والصمود أمام العقبات والضغط.

* العدل:

جعل الله العدل فريضة واجبة حتّى أنّه جعله اسما من أسمائه الحسنی، وذكره في الكثير من النصوص القرآنية الكريمة. وقد فرض الله العدل معيارا للعلاقة بين الرعية وبين أولي الأمر {وإذا حكمتكم بين الناس أن تحكموا

بالعدل}{النساء}،(58)، كما فرضه أيضا في مجتمع الأسرة {ولهنّ مثل الذي عليهنّ بالمعروف}{البقرة}،(228). وإذا كان المنظّرون في علم التّمية البشرية يضعون العدل والإنصاف معيارا أساسيا وشرطا بديهيّا لا تقوم التّمية البشرية في العالم إلاّ به فإنّ القرآن قد وضع منهاجا عالميا لتحقيق التّوازن بين الضّعفاء والأغنياء من البشر ومن الأمم أيضا، وحدّد ملامح هذا المنهاج بل واختصرها في إحدى آياته {يا أيّها الذين آمنوا كونوا قوامين بالقسط شهداء لله ولو على أنفسكم أو الوالدين والأقربين إن يكن غنيا أو فقيرا فالله أولى بهما فلا تتبعوا الهوى أن تعدلوا}{النساء}،(135). إذ يحقّق هذا المنهاج الرّباني ما يسمّى بالأمن الاجتماعي في الإطاريين الفردي والجمعي.

والمتتبع لحال الإنسان في عصرنا اليوم يرى كيف أنّ هذا الأمن الاجتماعي قد ضاع تحت دواليب التّغير الاجتماعي في ضلّ التّناحر القائم بين الأفراد والشّعوب حول مصادر رزقهم الماديّة والمعنويّة، فأصبحت شعارات حقوق الإنسان المنادية بتحقيق الأمن الاجتماعي شعارات جوفاء بسبب غياب الجوهر وهو العدل، رغم الجهود الحثيثة التي يبذلها المنظّرون في علم التّمية البشرية لصياغة سياسات تنمويّة مناسبة لتحقيق الأمن الاجتماعي وتمكين الفرد بل وتحمله المسؤولية الفردية في تأمين الحاجيات الأساسية والأمن والعدالة وانتزاع الحق في الاستفادة من المدخلات والمخرجات على حد السواء. وذلك من خلال تكريس مبدأ المواطنة والعمل الجماعي المهيكّل، والنّظر إلى الأفراد جميعهم وبمختلف فئاتهم وطبقاتهم على أنّهم فاعلين وشركاء أساسيين في عملية التّغير الاجتماعي الذي تهدف إليه التّمية البشرية في مجتمعاتهم. فهل يحمل الواقع المعاش شيئا من ذلك ؟

* التّسامح:

لقد جاء الخطاب القرآني داعيا إلى السموّ والتّسامح بألفاظ ومعان مختلفة كالصّفح والعمو والمغفرة والمحبة والإحسان وغيرها من المعاني الرّاقية التي تدل على رفعة الخلق وأفضليّته. وقد كان ذلك في العديد من الآيات

القرآنية التي أمر الله فيها الرسول والمؤمنين بالصَّحِّح والْعَفْو والتَّسَامِح {وإن تَعَفُوا وتَصَفَّحُوا وتَغْفِرُوا فإنَّ الله غَفُورٌ رَحِيمٌ} (التَّغَابُن، (14)، كما جعل الله في العَفْو والصَّحِّح باباً للحصول على عَفْوِه ومَغْفِرَتِه سَبْحَانِه جَلَّ وَعَلَا {وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَّا تَحِبُّوا أَن يَغْفِرَ اللهُ لَكُمْ} (النُّور (22). وربط القرآن بين التَّسَامِح والْعَفْو وبين الإحسان فجعله شرطاً من شروطه وجعل فيه أيضاً باباً من أبواب حب الله لعبده {فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللهَ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (المائدة، (13)، بل وجعله أيضاً مدخلاً من مداخل التَّقْوَى {وَأَن تَعَفُوا أَقْرَبَ إِلَى التَّقْوَى وَلَا تُنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ} (البقرة، (237).

وللتَّسَامِح في الإسلام دور في تربية الفرد على الصَّبْر على الأذى والجلد وصلابة الشخصية {وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} (الشُّورَى، (43). لأنَّ الإساءة التي تقابل بالحسنة تؤدي في الغالب إلى إطفاء نار العداوة والبغضاء والحقْد في نفس المعتدي وتحل محلها المودَّة والمحبة، ولهذا صبر النبي ولم يعاقب بالمثل لأنَّ الصبر خير (السَّعْدِي، 2001).

وبشكل مجمل فإنَّ للتَّسَامِح كما دعا إليه كلٌّ من القرآن والسنة آثار عديدة على المستوى الفردي والجمعي، كيف لا وفي الإسلام أرقى تصوّر للوجود وأقوم منهج للمجتمع الإنساني حتى في ضل التغيّر الاجتماعي الذي شهدته المجتمعات البشرية. فهو الذي ينادي بأن لا إكراه في الدين {لا إكراه في الدين} قد تبيّن الرشد من الفَيِّ {البقرة، (25)، وأيضاً {وقل الحق من ربكم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر} (الكهف، (29)، فاستبدل الإكراه بالدعوة إلى الإسلام بالحجة والبرهان والموعظة الحسنة {ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن} (النحل، (25).

* الوسطية والاعتدال:

يدعو القرآن إلى الوسطية والاعتدال في كلِّ جوانب الحياة الدنيوية والأخروية. ولعلَّ في أكثر سور القرآن الكريم تكراراً على لسان المسلم وهو يؤدي صلواته الخمس ما يبيّن ذلك، وهي سورة الفاتحة. ففي هذه السورة التي

يردّها المسلم كلّ يوم مرتكز للوسطية في قوله تعالى {إهدنا الصراط المستقيم صراط الذين أنعمت عليهم غير المفضوب عليهم ولا الضالين} (الفاتحة، (7)، إذ يوجّهنا الله عزّ وجلّ إلى أن ندعوه أن يهدينا الصراط المستقيم، ذلك الطّريق الوسط المعتدل بين طرفين أحدهما عرف الحقّ وتركه، فهو مفضوب عليه {غير المفضوب عليهم} والآخر لم يهتد للحقّ أصلا فهو ضال {ولا الضالين}.

كما جاء وصف الأمة في القرآن بالوسطية {وكذلك جعلناكم أمة وسطا لتكونوا شهداء على الناس ويكون الرّسول عليكم شهيدا} (البقرة، (143). أمة وسطا حسبما يقول سيد قطب في كلّ ما هو مادي حسيّ وروحيّ، أي في التّصوّر والاعتقاد والسلوك والعلاقات بعيدا عن الغلوّ والتّطرف إذ لا إفراط ولا تفريط.

وإذ هو كذلك فإن القرآن يدعو إلى الوسطية في السلوك والعلاقات فلا يلغي شخصية الفرد ومقوماته ولا يذيب شخصيته في الجماعة فلم يطلق حرّيته في كلّ شيء ولم يجعل خصوصيته أمرا مشاعا للمجتمع كلّه، وفي الخطاب القرآني العديد من الآيات التي تتصّ على ذلك، وفي السنّة النبوية الشريفة الكثير من المواقف والأحاديث التي تجسّد مبدأ الوسطية والاعتدال أيضا.

* التكافل الاجتماعي:

قد يعتقد بعض النّاس أنّ النّص القرآني قائم فقط على العبادات ومنصرف فقط إلى الحديث عن أمور الآخرة المزهدة في الأخذ بأسباب الحياة، وأن التّوجيه القرآني والنّبوي لتحقيق العدالة الاجتماعية قائم فقط على أساس الصدقة والإحسان. غير أن الحقيقة أنّ في القرآن منهاج إلهي شامل متكامل لتجسيد العدالة الاجتماعية من خلال نظم ومبادئ تضمّ الإنفاق في سبيل الله وفريضة الزّكاة وكفالة اليتيم والوقف وغيرها. وهي نظم من شأنها تحقيق السعادة الكاملة والرّفاهية في العيش لبني الإنسان. ولعلّ الكثير من الدّراسات التي أجراها علماء الاقتصاد الغربيون حول مدى نجاعة هذه النّظم الفريدة

الصّالحة لكل زمان ومكان في إخراج الاقتصاد العالمي من الأزمة الأخيرة التي تعتريه، لخير دليل على ذلك.

ومن بين الآيات التي تعزّز مبدأ التّكافل وتبيّن أهمّيته في ضمان التّآزر والتّآلف بين أفراد المجتمع الواحد قوله تعالى {إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ} (الأنبياء، (92). وقد بيّن الله لعباده كيف يكونون أُمَّةً واحدة في آيات عديدة أخرى إذ جعل لبعضهم نصيباً مما يملك البعض الآخر {والذين في أموالهم حقّ معلوم للسّائل والمحروم} (المعارج، (24)، (25) وجعل ذلك التّصيب حقّ مكفول للمحرومين والفقراء يجدون من خلاله التّكفّل الكريم بحاجياتهم دون الاضطرار إلى طلبها أو التّدلّل للحصول عليها.

وإذا كانت غاية التّكافل الاجتماعي الذي ينادى به اليوم في ظل ما يحدث من تغير اجتماعي هي إصلاح أحوال النّاس ليعيشوا آمنين مطمئنّين على أنفسهم وأموالهم وأن تتحقّق لهم أسباب الاستقرار والعيش الهانئ الأفضل، فإنّ نظام التّكافل الذي يدعو إليه القرآن يحقّق ذلك كلّّه من خلال حفظه لمبدأ التّآزر والتّكافل بدءاً من الأسرة والعائلة وانتهاءً بباقي أفراد المجتمع {واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً، وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصّاحب بالجنب وابن السّبيل وما ملكت أيمانكم إنّ الله لا يحبّ من كان مختالاً فخوراً} (النّساء، (36). وفي هذا الصّدّد يؤكّد علوان عبد الله الصّالح أنّ الأفراد جميعاً حين يُدفع عنهم الضّرر ويُسدّ خلل العاجزين منهم ويُتأمّن لهم مسكنهم وغداؤهم وتعليمهم وعلاجهم..... يعيشون في طمأنينة من العيش وسعادة هانئة في الحياة، وإلّا تعرّضوا لنتائج لا تحمد عقباه قد تصل في كثير من الأحيان إلى الانتحار، وارتكاب الجرائم.

4) تعليق :

يبدو أنّ الصّدّي الإيجابي الذي وجده علم النفس الإيجابي كعلم حديث النّشأة بين فروع علم النّفس الأخرى يعود إلى إحيائه لموضوع الفضائل الإنسانية من جديد وإعادة الاعتبار إليها مع إعطائها الدّور الأساسي في تعزيز صحّة الأفراد

وزيادة فعاليتهم الإنتاجية وتعظيم قوّة المؤسسات ذات العلاقة بتحسين نوعية الحياة بشكل عام (Csikszentmihalti, Mihaly, 2006). كما يبدو جلياً أيضاً (وعلى عكس ما كان سائداً فيما سبق) أنّ هذا العلم يتّخذ النّزعة الإنسانية منهجاً له في طرح القضايا النّفسية والاجتماعية النّاتجة عن التّغير الحضاريّ، ويحمل على عاتقه مسؤولية الانتصار لما يسمّى بحقوق الإنسان (المادّية و المعنوية) ويدافع عنها، انطلاقاً من إيمانه بأن تحقيق السّعادة البشريّة مرتبط بتمكين الأفراد من هذه الحقوق. وبالمقابل فإنّه يركّز على أهمية الحسّ الإيجابي بوجود معنى وقيمة وهدف للحياة (The Meaningful Life)، وهو حسّ ينبع من الشّعور بالانتماء والانساب إلى الآخرين ممّا يدفع الفرد إلى تطوير ذاته والجماعة التي ينتمي إليها. وبهذا الشكل يتمّ الوصول إلى ما يسمّى بالحياة الخيرة أو الطّيبة (The Good Life). ولذلك فإنّ المنظرين في مجال علم النفس الإيجابي يوفرون مجالات بحث ثريّة تدور حول محور واحد وهو دراسة وتحليل مكانم القوّة والسّمات والفضائل الإنسانية الإيجابية التي تعمل على تحسين نوعية الحياة وتعزيز السّعادة الشّخصية للإنسان في ظل التّغير الاجتماعيّ الحاصل في المجتمعات البشريّة بعد هذا التّطوّر التّكنولوجي والتّقدّم العلمي الهائل المتبوع بتدهور واضح في القيم والمعايير الإنسانية الحضارية. غير أنّ حرص علم النفس الإيجابي على استغلال الفضائل الإنسانية لتحقيق الرفاهية الشّخصية (Well-being) نستشفّ فيه ميلاً واضحاً نحو إعادة إحياء فلسفة قديمة نظرت للسّعادة الحقيقيّة للأفراد من خلال الفضيلة والحكمة، وهي الفلسفة التي عبّر فيها أرسطو وأفلاطون وغيرهما عن نظرتهم للحياة الجيدة أو السّعيدة التي تعطى فيها الأولوية للطّبع الفاضل كمبدأ أساسي للبحث عن تلك السّعادة. وإذا كانت السّعادة عند البعض هي التّمعّ المطلق بمباهج الحياة وملذّاتها بعيداً عن القيم الرّوحية والخلقية، أو هي اعتزال المجتمع والعزوف عن طيّبات الحياة عند البعض الآخر فإنّ السّعادة حسبما وصفها القرآن الكريم والتّوجيه الإلهي الحكيم هي أن يكون الإنسان صحيح العقيدة، مستقيم الخلق، مستتير العقل مضمون الكرامة، هانئ العيش، موفّقاً بين حاجات الجسد وحاجات الرّوح، مؤدياً كلّ ذي حقّ حقّه، ومؤسساً لحياته ضمن مقاصد الشّريعة الإسلامية الخمس وهي حفظ الدّين وحفظ النّفس، وحفظ العقل، وحفظ المال، وحفظ العرض.

قائمة المراجع

المراجع بالعربية:

- 1) القرآن الكريم.
- 2) إبراهيم قدّورة موسى رهيفة(2009): سعادة الإنسان في القرآن الكريم(دراسة موضوعية)، رسالة ماجستير في التفسير وعلوم القرآن، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 3) الأنصاري بدر محمد(1998): التّمازُل والتّشَاؤم، المفهوم والقياس والمتعلّقات، مجلس النّشر العلمي، لجنة التّأليف والتّعريب والنّشر، جامعة الكويت.
- 4) السّعدي عبد الرّحمان(2001): تيسير الكريم الرحمان في تفسير كلام المّنان، تحقيق عبد الرحمان اللويحق، ط1، مؤسّسة الرّسالة، بيروت.
- 5) علوان ناصح عبد الله: التّكافل الاجتماعي في الإسلام، دار السّلام للطّباعة والنّشر والتّوزيع والتّرجمة، حلب.
- 6) مؤنس حسين (1978): الحضارة، دراسة في أصول وعوامل قيامها وتطورها، عالم المعرفة، الكويت.

المراجع بالأجنبية:

- 7) Csikszentmihalyi M. (2006): «The Psychology of Optimal Experience. », Harper Collins Publishers.
- 8) Desjardins .E (2006) : Contribution de la psychologie positive au développement de carrière. UQAM, Montréal, Canada.
- 9) Folkman. S., Moskowitz. J (2000): Positive affect and the other side of coping American psychologist, 55.647-654.
- 10) Frederickson. B., Branigan. C (2005): Positive emotions broaden scope of attention and thought-action repertoires. Cognition & Emotion, 19.313-332.

- 11) Gable S.L & Haidt J. (2005): «What (and why) is Positive Psychology? ». *Review of General Psychology*.9 (2).103-110(P.104).
- 12) Jessor R, Turbin MS, Costa FM. (1998): « Risk and protection in successful outcomes among disadvantaged adolescents». *Applied Developmental Science*; 2:194-208.
- 13) Lecomte J. (dir) (2009): «Introduction à la Psychologie Positive». Paris.Dunod.
- 14) Ong. A D., Allaire. J (2005): Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions. *Psychology and Aging*, 20.476-485.
- 15) Peterson. CH., Seligman. M (2004): Character strengths and virtues. A handbook and classification, New York.
- 16) Seligman.M. Steen.T. Park.N. & Peterson.C (2005):« Positive psychology progress, Empirical validation of interventions». *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- 17) Seligman.M., Parks .A C., Steen .t (2004): A balanced psychology and a full life. *The royal society, philosophical transactions: Biological sciences*, 359. 1379-1381.
- 18) Tugare .M. Fredrickson .B. Barret .L (2004): Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72.1161-1190.