

## علم النفس الإيجابي - أهميته، تطبيقاته، مواضيعه وبعده الإسلامي

د. حمودة سليمة جامعة محمد خيضر بسكرة

د عايش صباح جامعة حسية بن بوعلي الشلف

### ملخص:

يعتبر علم النفس ذلك العلم الذي يهتم بالدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية للفرد، فهو يبحث عن الصحة النفسية وسبل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد. ويعتبر علما حديثا ظهر خلال القرن الماضي حيث شهد مدارس ونظريات نحو فهم النفس البشرية كنظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، النظرية المعرفية. وخلال السنوات الأخيرة، انتبه بعض الباحثين إلأن أغلب الدراسات والبحوث منذ ظهور علم النفس وإن اختلفت مدارسها تركز على الاضطرابات والأمراض النفسية، عن تعريف الأمراض، عن نشوئها، أسبابها وتصنيفها ومن ثم طرق علاجها. غير أن باحثين أشاروا إلى أنه لا يمكن اختزال الفرد في الأمراض والاضطرابات والجانب السلبي فيه، ويمكن التعرف على الجانب الإيجابي والحيوي للفرد.

وهنا ظهر علم النفس الإيجابي، كانطلاقة بدائية لعدد بسيط للبحوث والدراسات، أما اليوم فشهد علم النفس الإيجابي إقبال العديد من العلماء والباحثين نحو فهم من مدارس نفسية متعددة، نحو تأطيره نظريا وتحديد أبعاده وعناصره الأساسية وتطبيقاته.

ولو اطلعنا على تراثنا الإسلامي لوجدنا هناك العديد من مصادر لعلماء ومؤلفات لمفكرين مسلمين حول مفاهيم في الإيجابية والتي انطلقت من ديننا الإسلامي وسنة نبينا الكريم في حثها على إيجابية المسلم. لذا من خلال هذه المداخلة، سنحاول أن نذكر ونربط مفاهيم ومنطلقات علم النفس الإيجابي وآخر ما توصل إليه العلماء في هذا التخصص مع ما جاء به تراثنا الإسلامي. أي محاولة صياغة رؤية معاصرة وطرح جديد في تناول مواضيع علم النفس تجمع بين نتائج علم النفس مع ما يحمله ديننا الإسلامي الحنيف.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، الإيجابية في الإسلام.

### Résumé:

La psychologie est la science qui traite de l'étude scientifique du comportement et des processus mentaux de l'individu, c'est une recherche de la santé mentale et des moyens d'atteindre la compatibilité psychologique et sociale des individus. Il s'agit d'une science récente, apparue au cours du siècle dernier, dans laquelle des écoles et des théories ont permis de comprendre la psyché humaine en tant que théorie de la psychanalyse, théorie du comportement, théorie cognitive.

Certains chercheurs ont remarqué ces dernières années que la plupart des études et des recherches menées depuis l'émergence de la psychologie, bien que différentes écoles soient basées sur les troubles et la maladie mentale, la définition des maladies, leur origine, leurs causes et leur classification, puis sur les moyens de les traiter. Cependant, les chercheurs ont souligné que l'individu ne peut pas être réduit aux maladies et aux désordres et au côté négatif, et peut identifier son aspect positif et vital.

Ici, la psychologie positive est apparue comme un début primitif pour un petit nombre de recherches et d'études, mais de nos jours beaucoup de scientifiques et de chercheurs et de plusieurs écoles de psychologie se sont tournées vers elle pour la conceptualiser et en déterminer les dimensions, les éléments de base et les applications.

Si nous examinons notre héritage islamique, il existe de nombreuses sources d'érudits et d'œuvres de penseurs musulmans sur les concepts de positif, qui ont commencé à partir de notre religion islamique et de l'année de notre noble prophète pour les inciter à adopter le positif des musulmans.

Par conséquent, à travers cette intervention, nous essaierons de mentionner et de relier les concepts et les perspectives de la psychologie positive ainsi que les dernières découvertes de scientifiques de cette spécialité avec ce qui est venu à notre patrimoine islamique. Toute tentative de formuler une vision contemporaine et une nouvelle approche du sujet de la psychologie associe les résultats de la psychologie à ce que notre religion islamique détient.

**Mots-clés:** psychologie positive, positive en islam.

مقدمة:

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم ك (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبيئتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية، من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقّت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان.(عبد العال ومظلوم، 2013، ص 79)

وهكذا انطلقت حركة علم النفس الإيجابي يحدوها في عمومها توجه من التفكير تتم على أساسه معالجة مختلف القضايا النفسية والاجتماعية التي يهتم بها علماء النفس، وتؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة".(الشعراوي، 2014، ص 205)

والإيجابيون من الناس هم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية: كقدرة الفرد على مواجهة الصعاب وليس الهروب، الحل السهل السريع قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة وسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة ( احمد وزكي، 2014، ص60).

تأسس علم النفس الإيجابي Positive Psychology منذ فترة قصيرة جداً على يد M.Seligman نتيجة لتساؤله: "أما من مكان أكبر لعلم النفس الإيجابي المرتكز على الراحة الفكرية الدائمة، أي على السعادة؟" انطلاقاً من هذا التحول عَقَدَ سيلجمان حلقات دراسية مع بعض رفاقه الاختصاصيين في علم النفس الذين شاركوه اتجاهه الجديد، ووضع ذلك الفريق البحثي الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المالية، في سبيل تثبيت رؤيته حول علم النفس الإيجابي الذي كان رائده .  
نشر سيلجمان كتابه السعادة الحقيقية سنة 2002، شارحاً فيه كيفية استعمال علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق الطاقة الكامنة لدى الفرد من أجل تفتح شخصيته وانسراحها.



ومنذ ذلك الحين، اجتاز علم النفس الإيجابي دريًا طويلة: إذ يمارسه اليوم نحو ألف شخص في الولايات المتحدة وبعده مئآت في أوروبا خارج دائرة المحترفين، وخاصة بعدما استطاع ان يظفر باهتمام العديد من الباحثين والعلماء. والاهتمام المتزايد بموضوعات علم النفس الإيجابي كنوع من التعديل والتجديد وتقييم ما فات وطرح أفكار جديدة ومبتكرة وعقدت له مؤتمرات ودراسات متخصصة ومحاضرات عالمية وصار له هيئات باسمه مثل رابطة وجمعية دولية لعلم النفس الإيجابي (IPPA)، والشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي (ENPP)، وأعدت تحت مظلته وباسمه آلاف الأبحاث الحديثة التي تسعى نحو تأسيس أطر نظرية وعلمية للعلم.

فعلم النفس الذي اهتم منذ ظهوره بدراسة الضغوط والأزمات النفسية والاحباطات والخلل النفسي وبكل تلك المتغيرات السلبية والجوانب المرضية للفرد، فإن علم النفس الإيجابي حسب سيلجمان الذي سبق أن نشر كتبًا أخرى عن علم النفس الإيجابي، مثل التفاؤل المكتسب وما تستطيع تغييره وما لا تستطيع تغييره، يهتم بالاستراتيجيات والآليات التي تساعد الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته نحو الوقاية والتصدي وتجنب الوقوع في القلق المسبب الأساسي لمختلف الاضطرابات والأمراض النفسية والعضوية، ويذهب بالإنسان نحو تحقيق مستويات مرتفعة من السعادة (الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر، والشعور أن الحياة جديرة بأن نعيشها).

وبالرجوع إلى تراثنا الإسلامي نجد بأن مبادئ علم النفس الإيجابي ونتائج البحوث والدراسات التي تبنت أفكاره تتوافق وإلى حد كبير مع ما جاء بها التراث الإسلامي حول الإيجابية.

وعليه نحاول من خلال المداخلة التعرف على الأفكار والتنظير الذي قدمه علم النفس الإيجابي كنقطة نوعية لعلم النفس السليبي في المقابل تقديم إسهامات علمائنا المسلمين في هذا المجال مانص عليه القرآن الكريم وما حث عليه السنة النبوية الشريفة.

#### أهداف الدراسة:

التعرف على علم النفس الإيجابي، الأهداف التي يعمل علم النفس الإيجابي نحو تحقيقها.

التعرف على أهمية الإيجابية على صحة الأفراد من منظور فيزيولوجي وعلى تطبيقاته وأهم مواضعه.

الكشف عن الإيجابية من منظور إسلامي .

أهمية المقاربة التكاملية بين علم النفس الإيجابي والإيجابية من المنظور الإسلامي.

#### 2. أهمية الدراسة:

تكتسي أهمية الدراسة من خلال التطرق إلى حركة جديدة في علم النفس ظهرت مؤخرًا، تعمل على إعادة طرح علم النفس من خلال أفكار جديدة، وتناول مختلف تماما عما شهده علم النفس وما تم تنظيره حول الإنسان والتي لا تخرج عن المشكلات النفسية والاضطرابات والعلل .

وبالنظر إلى أهداف ومواضيع علم النفس الإيجابي فإنها تحمل بعدا إسلاميا في تناول إيجابية المسلم يمزج به تراثنا، حيث تطرق إليها علماءنا المسلمون في الكثير من كتبهم انطلاقا من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

وبذلك تحاول هذه الورقة تقديم رؤية معاصرة في تناول مواضيع علم النفس الحديث، أشار الزبير بشير طه (2011) في حديثه عن علم النفس في التراث الإسلامي، أن علم النفس الحديث يواجه أزمة هوية (identity crisis) بالمستوى نفسه الذي واجهها به علم النفس في التراث الإسلامي، وتبقى المقاربة التكاملية حسب نظر الباحثان ضرورة لحل هذه الأزمة التي يعيشها علم النفس بين التناول المعاصر والتراث الإسلامي.

#### 3. لمحة عن تأسيس علم النفس الإيجابي:

بدأت فكرة حركة علم النفس الإيجابي في لحظة من الزمن بعد أشهر قليلة من انتخاب العالم Seligman رئيسا للجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة 1998، إذ حدث تحوّل في حياة عالم النفس الأمريكي M.Seligman، إذ ولدت فكرة علم النفس الإيجابي كما يرويها مؤسسها Seligman في حديثه بينما كان يهذب الحديقة مع ابنته لاحظ أنه كان يجتهد في عمله كي ينهي العمل في أقرب وقت، وكان يسعى نحو تحقيق هدف الإنهاء من العمل

ومضغوطا بالوقت، في حين كانت ابنته ذات الخمس سنوات ترمي بالعشب في الهواء وترقص فرحا وسعادة بترقيها سقوطه على الأرض ثانية، فلاحظ أن ابنته ذات الخمس سنوات لم تعد تبكي وتتذمر مثلما كانت عليه في سن الأربع والثلاث سنوات، وإذا بغلالة تتمرّق في داخله، ويقول: "خلال خمسين عامًا حملت الكأبة في نفسي: وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي.

فقد تمكنت ابنته- على حد قوله من تصحيح عوائها ونحيبها وتعلمت مهارة ضبط ذاتها عن طريق الإبحار داخل روحها، وتعظيم قدراتها، أضاف إذن فالأطفال يتمكنون من التعرف على مكان القوة لديهم وأفضل ما فهم وإنعاش سجياهم وصفاتهم الإيجابية.

حينها انتبه Seligman إلى أن علم النفس وبسبب الحربين العالميتين الثابنتين كان توجهه مرضيا بل أثر بشكل مباشر على دقة النظريات التي تعزز وتكمن وراء الكيفية التي ننظر بها إلى أنفسنا، فكانت المهمتين الأساسيتين هما : جعل حياة كل الناس أكثر انتاجية وأكثر إنجازا، اكتشاف وتعهد المهوبة الفائقة بالرعاية والتنمية. تمثلا أبرز مظاهر القصور في مجال علم النفس بل تم نسيانها تماما في أدبيات علم النفس. ومن هنا وجدنا انفجارا في البحوث في تناول الاضطرابات النفسية والتأثيرات السلبية للضواغط البيئية، ورسالة علم النفس الإيجابي هو إعادة تذكيرنا بالمجال الحقيقي لعلم النفس (حلاوة، 2014).

#### 4. تعريف علم النفس الإيجابي :

وفقا لبيان تأسيس علم النفس الإيجابي، يعرفه Seligman كما يلي " علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، ويهدف علم النفس الإيجابي إلى الكشف عن تحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزاما من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصادر ومحددات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنحى التقليدي لفهم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات" (حلاوة، 2014)

اهتمت المنظمة العالمية للصحة (OMS) بالصحة النفسية الإيجابية، وعرفتها كما لي : " حالة من الرفاهية والتي من خلالها يواجه الفرد الضغوط الحياتية بشكل طبيعي، وينهي عمله بإنتاجية مرتفعة وبنجاح ويساهم في تطوير مجتمعه". (Grable et Haidt, 2005, p104)

وعرفت (Grable et Haidt, 2005) علم النفس الإيجابي بأنه " دراسة الشروط العملية التي تساعد على رقي وتطوير الأفراد والجماعات والمؤسسات. (Grable et Haidt, 2005)

ويعرفه مجدي عبد الله (2013) بأنه " السعي العلمي لأكثر الوسائل الواعدة بحياة مفعمة بالصحة والاكتفاء، نشأ (علم النفس الإيجابي) في مقابل (علم النفس السلبي) ويراد بالإيجابي والسلبي هنا طبيعة أو ماهية المتغيرات النفسية المدروسة".

إذن فعلم النفس الإيجابي حركة في علم النفس تهتم بكل ماهو إيجابي في شخصية البشر أكثر ماهو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية قلق، اكتئاب، ضغوط وكل ماهو مدرج في الفئات المرضية في الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي. وبهذا يحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية.

وعليه فإن علم النفس الإيجابي يتعدى المفهوم التقليدي للطب والعلاج النفسي في علاج المشكلات والاضطرابات نحو التطوير الذاتي من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليهم من المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل بالتركيز على ما في الإنسان من مكان قوة وفضائل إنسانية إيجابية.



كل هذه التساؤلات تتمحور حول إيجاد السبل والميكانيزمات الفعالة والبحث عن الجوانب الإيجابية والمناعية للفرد عوض التفكير في جوانبه السلبية التي تعكس إخفاقاته ، علله، فشله وأزماته.

#### أهداف علم النفس الإيجابي:

ذكر (Seligman,2006)الهدف من علم النفس الإيجابي هو وصف:

الخصائص التي تساعد الفرد على العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.

القيام بنشاطات تعمل على تنمية الفرد وتجاوز الصعوبات التي يواجهها بواسطة مختلف مصادره.

البحث عن المصادر من بيئة الفرد الأسرية، المدرسية، مكان العمل، الأقارب، الأصدقاء.....

وبذلك فإن علم النفس الإيجابي يهدف نحو:

تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على: الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس (2) .

تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات(3) .

تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء(4) .

تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة

تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والغيرية بين الأشخاص.

تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.( أبو حلاوة،2014)

باختصار يبحث علم النفس الإيجابي عن كيفية تقوية الجوانب الإيجابية للفرد (Shanklan, 2008, p.38)

#### الإيجابية وتأثيرها على صحة الفرد من منظور فيزيولوجي:

ينصح الخبراء بضرورة التسامح والعفو عن الآخرين ومغفرة أخطائهم لأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان. فالحقد وحب الانتقام يقود لإجهادات على القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالتهابات مختلفة وفي حالات أخرى يسبب التجاعيد والشيخوخة المبكرة. وللتخفيف من الألام المزمنة ينصح الباحثون بممارسة التسامح وأن تدرب نفسك على العفو عن الآخرين.(عبد الدايم كحيل،2012)

فأثبتت دراسات حديثة أن العطاء وبذل المساعدة للآخرين يحسن من أداء جهاز المناعة وتؤكد هذه الدراسات أن ممارسة أي رد فعل إيجابي مهما كان طفيفاً يؤدي إلى تحسن أداء النظام المناعي للجسم، حتى ولو بكلمة طيبة أو تصرف بسيط تجاه الآخرين يسبب السعادة لهم.

كدراسة لباحثين في معهد National Institute of Neurological Disorders and Strokes عام 2006 فقد توصلوا إلى أن الإنفاق والعفو يحدثان تأثير في الدماغ، حيث تنشط أجزاء منه وبخاصة الباحة الجبهية ( frontal cortex)، وحسب الدراسة فإنه ينشط مناطق المكافأة في الدماغ تماماً كأنما تقدم له هدية أو صدقة والتخلص من الذكريات السيئة وتخفيف إفراز هرمون الإجهاد (Emiliana R. Simon-Thomas, 2008). ودراسة لـ (S C. Segerstrom and al, 2010) توصلت إلى أن المشاعر الإيجابية، تعزز مناعة الجسم ضد الأمراض وترفع من مقاومته ضد مختلف أشكال المرض. وربما يكون أهم إحساس يساعد على رفع النظام المناعي هو التفاؤل.وقد وجد الباحثون في هذه التجربة أن الخلايا المناعية المسماة CMI-cell-mediatedimmunity تزداد عندما يمارس الإنسان التفاؤل مما يعني زيادة نشاط النظام المناعي للجسم. ودراسة أخرى لـ (R. Suvashisa and al, 2014) توصلت إلى أن العطاء والتسامح والعفو عن الآخرين محدد لسعادة المراهقين. ودراسة أخيرة لـ (Sandra C.

(Matz, a,d al,2016) أثبتت أن فعل شيء حسن للآخرين (مثل تقديم المال أو الصدقة أو المساعدة...) يرفع النظام المناعي للجسم، ويبقي القلب صحيحاً ويبطئ زحف الشيخوخة.

### نموذج (Seligman & Peterson) للسمات الشخصية الإيجابية :

علم النفس الإيجابي يبحث في الفرد كشخصية إنسانية ومن ثم شخصية اجتماعية تعيش مع آخرين، وكأداة تتفاعل وسط مجتمع. وعليه يشير Seligman إلى أنه قد حان الوقت لإعادة إحياء الطبع كمبدأ أساسي للدراسة العلمية حول السلوك البشري. من أجل ذلك، عمل مع Peterson، بمساعدة فريق من الباحثين، على وضع تصنيف للعناصر الإيجابية في القوى الفكرية والفضائل، والتركيز عليها أكثر من الاضطرابات النفسية. وفي الأخير توصل (Seligman & Peterson) إلى صياغة نموذج يتكون من سمات شخصية إيجابية، يقدم النموذج تصنيفاً للقيم والفضائل وفقاً لست فئات (الفضائل المحورية) تتضمن 24 سمة إيجابية قابلة للقياس، ويأخذ النموذج هذه الفضائل ومكان القوة الأخلاقية الترتيب التالي:

الحكمة والمعرفة wisdom & knowledge: الإبداع، الفضول، التفتح العقلي، حب التعلم، بعد النظر، التفكير الناقد، الأصالة.

الشجاعة courage: الجرأة، المواظبة والمثابرة، التكامل، الحيوية، الأمانة.

الإنسانية love & humanity: الحب، العطف، الذكاء الاجتماعي، الكرم، الرعاية، الذكاء الوجداني.

العدل justice: المواطنة، الإنصاف، القيادة، الولاء، العمل في فريق، المساواة، البعد عن التحيز.

الاعتدال temperance: التسامح والرحمة، التواضع والاحتشام، التدبر، ضبط وتنظيم الذات، البساطة.

الروحانية والتسامي spirituality & transcendence: تقدير الجمال والتميز، الامتنان، الأمل، روح المرح،

الإخلاص. (J.Cottraux,2008)

وذكر (M.Seligman) في كتابه الذي حمل نقلة في علم النفس الإيجابي بعنوان "السعادة الحقيقية" أن

للسعادة ثلاثة أبعاد يمكن تنميتها لدى الأفراد، وتتمثل ب: الحياة الممتعة (الملذة) the Pleasant Life، والحياة

الطيبة the Good Life، والحياة ذات المعنى Meaningful Life .

ويتم إدراك الحياة الممتعة إذا تعلمنا أن نتذوق ونقدر المتعة الأساسية في الحياة كالرفقة companionship، والبيئة

الطبيعية، وحاجتنا الجسدية ourbodilyneeds، إذ نحن نستطيع أن نبقي عالقين بملذاتنا في هذه المرحلة أو

يمكن أن نستمر في خبرة الحياة الطيبة التي يمكن الوصول إليها من خلال اكتشاف فضائلنا وقوانا الفريدة وتوظيفها

على نحو خلاق لتحسين حياتنا. (مارتن سيلجمان حياته ومفاهيمه وأعماله النظرية) السعادة، أساليب الحياة، المعنى

والتدفق، الإيثارية (ديزن وآخرون، 2017)

تطبيقات علم النفس الإيجابي: من التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

تحسين أساليب معاملة وتنشئة الأطفال لتركز: على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع، الحب،

التلقائية، الأصالة،

تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.

(R.Shankland,2009)

تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات:

تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ومعايشة

ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والغيرية بين

الأشخاص.



تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014)

### بعض مواضيع علم النفس الإيجابي: التفاؤل:

إن البحوث النفسية تظهر أن التفاؤل سمة وحالة إيجابية ترتبط بالعديد من النتائج الإيجابية للحياة مثل زيادة متوسط العمر المتوقع، والصحة العامة، والصحة النفسية الجيدة، وزيادة النجاح في الرياضة والعمل والدراسة، وشفاء العمليات القلبية.

ولقد ابتكر (Sheier and Carver) 1985,1987 مفهوم نزعة التفاؤل لتصنف نظرتهم لهذا المفهوم بوصفه توقع عام بأن الأشياء الجيدة ستكون وفيرة الحدوث في المستقبل ، ويقترحان أن التفاؤل يرتبط ويؤدي إلى زيادة الإنتاجية الإيجابية في حين يرتبط التشاؤم بحدوث النتائج السيئة وعرفا التفاؤل بأنه " النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء ". ويضيفان أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. " كما يبرهنان وجود علاقة بين التفاؤل والصحة البدنية، حيث أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة له. (بدر الأنصاري، 1998)

وألف العالم النفس M.Seligman كتابا أسماه " التفاؤل المتعلم " Learned Optimism ، حيث اعتبر أن الأسلوب التفسيري المتفائل يعطل الشعور بالعجز Helplessness في حين أن الأسلوب التشاؤمي يؤدي إلى العجز، وطور سيليجمان العزو ليدرب الناس مرة ثانية من أجل مساعدتهم على تعلم التفاؤل. (فيونا بارشار، 2015) وتضيف (فيونا بارشار، 2015) أنه يمكن القول ان التفاؤل جزء مهم من تطورنا البيولوجي من أجل البقاء على قيد الحياة، وهذا ما اشار إليه عالم النفس Tiger، 1979 في كتابه بيولوجية الأمل : The Biology of Hope أن التفاؤل أحد أهم الخصائص التكيفية والحاسمة للوجود الإنساني.

وأن البحوث النفسية تظهر أن التفاؤل يرتبط بالعديد من النتائج الإيجابية للحياة مثل زيادة متوسط العمر المتوقع، والصحة العامة، والصحة النفسية الجيدة، وزيادة النجاح في الرياضة والعمل، وشفاء معدلات العمليات القلبية، واستراتيجيات المواجهة الفعالة عندما نواجه الشدائد النفسية. وطور سيليجمان العزو ليدرب الناس مرة ثانية من أجل مساعدتهم على تعلم التفاؤل.

وتولت دراسة لتايلور وزملاؤه (1992) إلى وجود علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات التغلب على الضغوط والتوافق والسلوك الصحي، وتوصل شاير وزملاؤه (1989) إلى وجود أثر سمة التفاؤل في الشفاء من جراحة الشريان التاجي لدى مجموعة من مرضى القلب. (بدر الأنصاري، 1998)

### المناعة النفسية:

رغم أنه سبق أن تناول "فرويد" فكرة الدفاع النفسي من خلال الآليات النفسية الدفاعية، إلا أن مفهوم المناعة النفسية الجديد يختلف تماما عن مفهوم الدفاع النفسي القديم، وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، المناعة العقلية Mental Immunity، إمكانية ( استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity Competence، المناعة الانفعالية Emotional Immunity، المناعة الوجدانية Affective Immunity، ونظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immune System، ونظام المناعة

النفسية Psychological Immune System. إلا أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموله ودقته. (زيدان، 2013، ص 817)

ويشير مفهوم المناعة النفسية Psycho-immunology إلى أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية لدى الفرد. ومن رواد هذا المجال " جورج أنجل " George Engel " بجامعة رويستر وجورج سولمون George Solmon بجامعة هارفارد. (عصفور، 2013، ص 26)

كما تعرف بأنها تلك الدرجة العالية من المناعة والمرونة النفسية والقدرة على التكيف وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة مع المواقف الطارئة. (سويعد، 2016، ص 14)

ويعرف " Dubey & Shahi " (2011) المناعة النفسية بأنها نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والتحفيزية والسلوكية التي ينبغي أن توفر المناعة ضد الإجهاد، وتعزيز النمو الصحي وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد أو الأمراض النفسية. (Dubey & Shahi, 2011, p. 37)

يرى " أولاه " "Oláh" (2005) أن هذه الموارد توفر للفرد القدرة على تحمل الإجهاد والتعامل مع التهديدات بطريقة لا تضر بالشخصية بأي شكل من الأشكال، بل تشكل أساساً لتحسين وإثراء مناعته النفسية. ويرجع هذا التحسن إلى المعرفة والخبرة المكتسبة من خلال المشاركة النشطة في الأوضاع المجهدة والاستفادة من الموارد المتاحة. (Oláh, 2005)

#### وظائف وخصائص المناعة النفسية:

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية. ويحدد جلبرت وزملائه (8 Gilbert et al., 199) الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.

التفسير والتبرير العقلاني والمقنع.

العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي الموقت.

تعزيز التخيلات الإيجابية.

إلغاء الاستجابة السلبية أو توقع أحداث سلبية.

بينما يرى أولاه وزملاؤه (Olah, 2005) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:

أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.

أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.

أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.

أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية. (زيدان، 2013، ص 821، 822)

#### جودة الحياة الروحية:

على مدى العقود القليلة الماضية، بدأ مهنيو الرعاية الصحية والاجتماعية إيلاء اهتمام أكبر بالروحانية والرعاية الروحية، التي يعتقد الآن أنها تسهم إسهاماً كبيراً في الصحة النفسية والجسدية، وفي عام 2003، اقترحت منظمة الصحة العالمية إدراج جودة الحياة الروحية في التقييم الصحي للمرضى.

إن جودة الحياة الروحية هي بنية متعددة الأبعاد، وقد تم تعريفها بطرق عديدة، وغالباً ما كان يعتقد أنها تعكس الدين في حين أنها تختلف عنه، فالمعتقدات الدينية ترتبط بتقاليد دينية معينة، وقد ينطوي الدين على المشاركة والالتزام بمعتقدات معينة (أيديولوجية)، والممارسات الدينية (الصلاة، والصوم وغيرها)، والقيود الدينية (تناول



ماكولات ما والامتناع عن غيرها..) والمشاركة في المجتمع الديني، فيما عرف كل من "موراي وزنتنر" Murray and Zentner (1989) الروحانية كجودة بأنها تتجاوز الانتماء الديني الذي يسعى للإلهام، والتقديس، والرهبنة.(عايش والشجيري، 2017، ص 425)

وقد وثقت العديد من الدراسات الدور الإيجابي لجودة الحياة الروحية في التوافق مع الحياة الجامعية، حيث وجد "شافنر" Schaffner (2005) أن جودة الحياة الروحية تعتبر مؤشرا هاما للتوافق الجامعي لدى الطلبة مع مستويات أعلى من التكيف مما يسهم في تحقيق نجاح أكاديمي أفضل، وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت البيانات الارتباطية علاقات إيجابية هامة بين الرفاه الروحي والاستقلال عن الأم والأب على السواء.(Schaffner, 2005, p426) ووجد "أديسون" Addison (1997) أن المستويات العالية من الروحانية ترتبط بالتوافق الجامعي ومواجهة الضغوط، كما أن أنها مرتبطة بموقع الضبط أكثر من الانتماء الديني. (Addison, 1997, p3807) "دندريا" D'Andrea (2004) وجدت أن أنماط المواجهة الروحية الإيجابية (مثل الصلاة والتأمل) تعزز التكيف الجامعي، مما يعني أن استراتيجيات المواجهة الروحية يمكن أن تلعب دورا هاما في التكيف النفسي للطلاب الجامعيين الجدد.(D'Andrea, 2004, p517)

### 10. الإيجابية من منظور إسلامي:

يشير الزبير بشير طه (2011) أن المقصود بعلم النفس في التراث العربي الإسلامي هو التراث العلمي العربي الإسلامي. فهو عربي بحكم اللغة التي حملت مضامينه، وإسلامي بحكم أصوله المعرفية واتجاهاته البحثية. ويمثل هذا التراث في مجمله ناتج الحركة العلمية والفكرية التي بدأت إثر نزول القرآن وبلغت قممها (خاصة في مجال السيكولوجيا) في القرن الخامس الهجري-الحادي عشر الميلادي .

فعن الإيجابية في تراثنا الإسلامي بالكثير من معاني الإيجابية والبحث على الاتصاف بها، فعن أهمية الصبر فقد جعله ابن القيم مطلبا مهما لنيل الحياة السعيدة فقال أثناء حديثه عن طلب السعادة الحقيقية " وهذا -طلب السعادة- يحتاج إلى فضل علم تدرك به الغايات من مبادئها وقوة صبر يوطن به نفسه على تحمل مشقة الطريق لما يؤمل عند الغاية، فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك، وإذا قوي يقينه وصبره هان عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة " (عبد العزيز الأحمد)

ومن علامات السعادة والفلاح ذكر ابن القيم في كتاب الفوائد "أن العبد كلما زيد في تواضعه ورحمته، وكلما زيد في عمله زيد في خوفه وحذره، وكلما زيد في عمره نقص من حرصه، وكلما زيد في ماله زيد في سخائه وبذله، وكلما زيد في قدره وجاهه زيد في قربه من الناس وقضاء حوائجهم والتواضع لهم. ولذلك الكرامات امتحان وابتلاء كالمملك والسلطان والمال، فقال تعالى عن نبيه سليمان لما رأى عرش بلقيس عنده ( هذا من فضل ربي ليبلوني ءأشكر أم أكفر ) (النمل: 40) (ابن قيم الجوزية، 2004)

ولقد جمع سعيد بن صالح الرقيب (2008) تطبيقات التفكير الإيجابي اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية في:

بناء الهوية الإيجابية للذات : ويرسخ النبي(ص) الهوية الإيجابية لما لها أثر في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، وهناك الكثير من الأحاديث التي جاءت نحو ترسيخ الهوية الإيجابية وربطت كثيرا من أعمال الإنسان بها فمن ذلك قوله (ص) "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده" أخرجه البخاري في صحيحه وقوله " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليحسن إلى جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه" أخرجه البخاري.

وعن أبي ذر الغفاري -رضي الله عنه- قال: قلت لرسول الله: أي الأعمال أفضل؟ قال: "الإيمان بالله، والجهاد في سبيله، قال: قلت: أي الرقاب أفضل؟ قال: أنفسها عند أهلها وأكثرها ثمنا، قال: قلت: فإن لم أفعل؟ قال: تعين صناعا أو تصنع لأخرق، قال: قلت: يا رسول الله أرأيت إن ضعفت عن بعض العمل؟، قال: تكف شرك عن الناس فإنها صدقة منك على نفسك" أخرجه مسلم في صحيحه(84)

أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات: وتوضح السنة النبوية أن أثر الاسم الإيجابي أو السلبي على الذات ينتقل من جيل إلى جيل فعن سعيد بن المسيب عن أبيه أن أباه جاء إلى النبي (ص) فقال: ما اسمك؟ قال حزن قال أنت سهل قال لا أغير اسما سمانيه أبي، قال بن المسيب: فما زالت الحزونة فينا بعد" أخرجه البخاري في صحيحه رقم (5836)

التوقع الإيجابي للأمر: وهو قوة الاعتقاد الذاتي الإيجابي فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي (ص) " إن الله عز وجل قال: أنا عند ظن عبدي بي أن ظن بي خيرا فله، وإن ظن شرا فله" أخرجه البخاري في صحيحه. التفاؤل و الأمل: كان النبي (ص) محبا للتفاؤل وكارها ومجانبا لما يضاده من التشاؤم والتطير، فعن أنس رضي الله عنه أن النبي (ص) قال: لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل الصالح الكلمة الحسنة " أخرجه البخاري في صحيحه. الحديث الإيجابي مع الذات : وهو ما يقوله الإنسان أو يؤكده لنفسه عندما يتفاعل معها وما له من أثر عليها، فيتبين ذلك من حديث ابن عباس رضي الله عنه بن النبي (ص) دخل على أعرابي يعودته قال وكان النبي (ص) إذا دخل على مريض يعودته قال لا بأس طهورا إن شاء الله فقال له لا بأس طهور إن شاء الله قال قلت طهورا كلا بل هي حى تفور أو تنور على شيخ كبير تزوره القبور فقال النبي (ص) فنعم اذا" رواه البخاري في صحيحه. التطوير الإيجابي المتواصل: يقول الرسول (ص) " إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل" أخرجه البخاري والإمام أحمد

وقال الرسول (ص) "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت (هـ) كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان." رواه مسلم.

ويكتب (محمد عبد الرحمان، 2005) في مقالته (الإسلام يحارب القلق والقلق) أن الإسلام يحارب القلق والخوف من منطلق الاستناد إلى الحقيقة القرآنية التي ضمنها الله حلولاً لمشاكل الإنسان، والتي لا يمكن لأحد من أحد أن يتحرر من سلطان القلق، إلا بصفاء الإيمان وروعة اليقين، والتوحيد على الثقة والطمأنينة وأن يؤمن الإنسان بقضاء الله وقدره، حتى يستقبل الأحداث والوقائع والخير والشر بنفس راسخة وعقلية ثابتة. فالإسلام يريد أن يجنب الإنسان عوامل القلق، ويكشف عنه الضيق حتى يتنفس في جو طليق ولا يكون ذلك إلا بالإيمان الوثاق بالله.

وذكر (أحمد رجب الأسمر، 2001) أن الإسلام يتبنى الإيجابية الأخلاقية انطلاقاً من استهدافه خيرية الحياة لكل الأحياء ويتطلب من المسلم أن يكون عاملاً فاعلاً إيجابياً فيه، يؤثر ويتأثر، يألّف ويؤلف، يعين ويعان، وينفع وينتفع، وأن الوئام الاجتماعي مقصد من مقاصد الإسلام الرئيسية أنه لا مجال لتعاون وتآزر أو تفاهم بين أفراد المجتمع ما لم يتحقق الوئام بينهم، لذلك كان تأكيد الرسول الكريم في تربيته على حب المسلم لأخيه المسلم فقد قال صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحبه لنفسه"، وحث على وأد العلاقات في مهدها وإصلاح ذات البين حتى لا تتفاقم الأمور، فيقول: "ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة؟ قالوا: بلى، قال: إصلاح ذات البين، فإن فساد ذات البين هي الحالقة، لا أقول تحلق الشعر، ولكن تحلق الدين" رواه الترمذي وابن حبان. ويقول لأبي أيوب الانصاري: " ألا أدلك على عمل يرضاه الله ورسوله؟ قال: بلى، قال: صل بين الناس إذا تفاسدوا، وقرب بينهم إذا تباعدوا" رواه الطبراني والبخاري.

وعن الألفة والمحبة والتقبل فيقول الرسول (ص) "حق المسلم على المسلم ست : إذا لقيته فسلم عليه، وإذا دعاك فأجبه، وإذا استنصحك فانصح له، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مرض فعده، وإذا مات فاتبعه" رواه الطبراني

وقال عن إفشاء السلام: "ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم" رواه الترمذي. وعن المصافحة فقال الرسول (ص) " ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان، إلا غفر الله لهما قبل أن يتفرقا" رواه مسلم وابو داود وابن ماجه



وعن التعاون فقال الرسول (ص) " أحب الناس إلى الله، أنفعهم للناس..." رواها الأصبهاني. وكذلك قال " من يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة " رواه مسلم وأبو داود والترمذي  
عن العدل قال " إن المقسطين عند الله على منابر من نور الذين يعدلون في حكمهم، وأهلهم، وما ولوا " رواه مسلم.

وعن التيسير على الآخر فقال الرسول (ص) " من يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة " رواه مسلم وأبو داود والترمذي.

وعن الأخلاق الحسنة مع الآخر قال " اتق الله حيثما كنت، وتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن " رواه الترمذي

وعن التواضع فقد أخبرنا الرسول (ص) أنه " لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال من كبر " رواه مسلم والترمذي

ولقد ورد في القرآن الكريم الكثير من الآيات التي تحث على الإيجابية من: الإنفاق والصدقة، العفو عن الآخرين والتسامح

-ذكر عبد الدايم الكحيل(2012) في موقع " عبد الدايم الكحيل للإعجاز العلمي" أن ميزة الصدقة في الإسلام تمنحك سعادة الدنيا والآخرة على عكس الصدقة التي يقترحها علماء الغرب فقط للشفاء أو لكسب سعادة مؤقتة، ولذلك يقول تعالى: (إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ) [الحديد: 18]. ويقول تعالى: (وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظَلَمُونَ) [البقرة: 272].

ويقول تعالى: (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) [التغابن: 16].

وكذلك يقول تعالى: (وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) [البقرة: 237]. ولذا فإن الله سعى نفسه (العفو) لما للعفو من محاسن وفوائد وكان الله يريد أن يعطينا إشارة إلى أهمية العفو وأنه صفة من صفات الله تعالى ينبغي علينا أن نتحلى بها.

ويقول تعالى: (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [النور: 22]. ويقول تعالى: (وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: 14].

وقوله تعالى: (إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوا أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا) [النساء: 149].

وقوله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) [البقرة: 219].

في بحث لـ (محمد رمضان، 2006) حول " الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي " ذكر أن متاع الدنيا القليل الغرور، هو مطلب رغبات الهو الغريزية التي تبحث عن الشهوة واللذة والمتاع الآن وفورا، والتي تسير وفق مبدأ اللذة، دون أي اعتبار للوقائع، وإذا سيطرت الرغبات الغريزية على الإنسان، أصبح عبدا للشهوات واللذات، وهنا يسيطر العدوان على الإنسان. لهذا فإن القرآن يعلمنا بأن الحياة دار الغرور والآخرة دار البقاء حيث يقول الحق سبحانه وتعالى " قل متاع الحياة الدنيا قليل والآخرة خير لمن اتقى " (النساء: 77)

ويقول " فما متاع الحياة الدنيا في الآخرة إلا قليل " (التوبة: 38) ويقول تعالى " ولكم في الأرض مستقر ومتاع إلى حين " (البقرة: 36)

ويقول تعالى " متاع قليل ولهم عذاب أليم " (النحل: 117)

أما الطريق إلى نيل السعادة فيكون بتزكية النفس وتكميلها وبحصل تكميلها باكتساب الفضائل التي تنحصر في معنيين: أحدهما جودة الذهن والتمييز بموضوع الذكاء. وهناك أربع فضائل أساسية هي الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة، فالحكمة فضيلة القوة العقلية ويتصل بها الذكاء والشجاعة فضيلة للقوة الغيبية ويتصل بها الكرم

والنجدة وكبر النفس النبيل والشهامة والعفة فضيلة القوة الشهبانية ويندرج تحتها الحياء والمسامحة والصبر والسخاء والقناعة والهدوء والمساعدة والعدل هو حالة للقوى الثلاث في انتظامها، ويضيف أبو حامد الغزالي أن السعادة تنقسم إلى خمسة أنواع هي:

#### السعادة الأخروية

الفضائل النفسية (وهي العقل والعفة والشجاعة والعدالة)

الفضائل البدنية ( وهي الصحة والقوة والجمال وطول العمر)

الفضائل المطبقة بالإنسان ( وهي المال والأهل والعز وكرم العشير)

الفضائل التوفيقية ( وهي هداية الله ورشده وتسديده وتأييده) (عثمان النجاتي وآخرون، 1996، ص 166)

وعن السعادة حسب الراغب الاصبهاني، أبو الحسين في كتابه "تفصيل النشأتين وتحصيل السعادتين " بأنهم للإنسان سعادات أبيضحت له، تتمثل في النعم التي منحها الله سبحانه وتعالى له، وتنقسم هذه النعم أو العادات إلى قسمين: قسم دائم لا يحول وهو النعم الأخروية وقسم يبدي ويحول وهو النعم الدنيوية، أن السعادة الدنيوية هي سعادة وسيلية تؤدي إلى سعادة غائبة تتمثل في السعادة الأخروية (عثمان النجاتي وآخرون، 1996، ص 103) وفي كتاب آخر لأبو حامد الغزالي بعنوان "مجموعة رسائل الإمام الغزالي (2)" في بيان الشكر وهو الفرح والسرور بنعم الله، وهو ثمرة الإيمان بالله تعالى ، وبه تدوم النعم.(عثمان النجاتي وآخرون ، 1996)

أما عن الحب فتحدث ابن حزم الاندلسي في كتابه طوق الحمامة، أن الحب غير النفعي أي المجرد عن الأهداف الشخصية وهو الحب في الله وهو أفضل أنواع الحب ويتسم بالاستمرار وعمق المشاعر نحو المحبوب، وهناك محبة القرابة والألفة ومحبة الطمع في جاه المحبوب ومحبة بلوغ اللغة ومحبة العشق، ومن علامات الحب: النظر بالعين والحديث بالكلام والإسراع بالسير نحو مكان المحبوب وتعهد القعود بقربه والتباطؤ عند القيام عنه والبهت والروعة عند زيارة المحبوب فجأة والانبساط الكثير، ويصدق القلق عند رجاء المحبوب، ويتبع المحب أخبار المحبوب(عثمان النجاتي وآخرون ، 1996، ص 44)

ويذكر ابن القيم في كتابه (الروح) أن فرح القلب من الإيمان وثاب عليه العبد فإن فرحه به يدل على رضاه به بل فوق الرضا، فالفرح بذلك على قدر محبته، فإن الفرح إنما يكون بالضفر بالمحبوب وعلى قدر محبته يفرح بحصوله له، فالفرح بالله وأسمائه وصفاته ورسله وسنته وكلامه محض الإيمان وصفوته ولبه وله عبودية عجيبة وأثر على القلب لا يعبر عنه، فابتهاج القلب وسروره وفرحه بالله وأسمائه وصفاته وكلامه ولقائه ورسله أفضل ما يعطاه بل هو جل عطاياه، وله فرح آخر وهو فرحه بما من الله به عليه من معاملته والاخلاص له والتوكل عليه والثقة به وخوفه ورجائه به، وهناك فرحة التوبة وفرحتها تزيد عن لذة المعصية.(ابن القيم، 1982، ص 336)

وأوضح ابن القيم أن الطمأنينة ثابتة وأنها كالنسيمة تدخل جسم الإنسان وقلبه وتسري فيه فيسكن الإنسان ويطمئن باله، ويزول قلقه، وأن مصدرها من الله تعالى حيث يقول "فالطمأنينة إلى الله سبحانه حقيقة ترد منه سبحانه على قلب عبده تجمععه عليه، وترد قلبه الشارد إليه فتسري تلك الطمأنينة في نفسه، فلا تحصل الطمأنينة الحقيقية إلا بالله وبذكره، وهو كلامه الذي انزله على رسوله(ص) ثم فصل ابن القيم في مجالات الطمأنينة فهناك طمأنينة إلى التوحيد، وطمأنينة إلى الآخرة ، وطمأنينة بالآخرة.وبذلك فإن ابن القيم جعل الطمأنينة حقيقة السعادة القلبية.(عثمان النجاتي وآخرون، 1996)

أما عن الرضا فإنه عند ابن القيم القبول القلبي والحالي ، وعدم السخط وهو معلم ظاهر على أهل السعادة بحيث يقول " والرضا يشمل الرضا بربوبيته، وألوهيته والرضا برسوله والانقياد له، والرضا بدينه، والتسليم له وثمره الرضا الفرح والسرور بالرب تبارك وتعالى"وأضاف أنه "الرضا بالقدر من سعادة ابن آدم وسخطه من شقاوته"



وعن التفاؤل يقول ابن القيم " فأين هذا من التشاؤم من الفأل الصالح السار للقلوب المؤيد للأمال، الفاتح باب الرجاء، المسكن للخوف، الرابط للجأش، الباعث على الاستعانة بالله والتوكل عليه، والاستبشار المقوي لأمله السار لنفسه، فالفأل يفضي بصاحبه إلى الطاعة والتوحيد والتشاؤم يفضي بصاحبه إلى المعية والشرك"

وعن التوكل على الله والثقة به وحسن الظن به يقول ابن القيم "وكلما كان العبد جسناً الظن بالله، حسن الرجاء له، صادق التوكل عليه فإن الله لا يخيب أمله فيه ، فإن الله لا يخيب أمل أمل ولا يضيع عمل عامل فإنه لا أشرح للصدر ولا أوسع له بعد الإيمان من ثقته بالله ورجائه له وحسن ظنه به" فهنا أكد ابن القيم على أهمية الإيمان وكذلك الثقة بالله وحين الرجاء له في شرح الصدر وجلب الطمأنينة له". (عبد العزيز الأحمد).

#### خلاصة :

يمكن القول أن لظهور علم النفس الإيجابي وبروزه بأفكار وأطروحات جديدة، أعادت النظر في الصحة النفسية ودعت الباحثين والمختصين في علم النفس إلى مراجعة النظر إلى الإنسان، فبدل استغراق الوقت والجهد في البحث عن المشكلات والضغوط إلى ضرورة التركيز على مكامن القوة.

وانطلاقاً من ديننا وتراثنا الإسلامي يزخر بالقوى الإيجابية للفرد المسلم وكان سياقاً في الحث على الخصال والفضائل الإنسانية. وعليه يمكن أن نستفيد من النظريات الغربية في دراسة المواضيع باستثمار ديننا عبر الدراسات التجريبية ذات الدلالة الإحصائية، فالفرضيات تتحول إلى نظريات متى ما تأكدنا من صحتها تجريبياً. ولكن نحن أهملنا تراثنا الإسلامي بمرور الوقت وبقي مجرد رؤية فلسفية حول النفس الإنسانية.

لذا فإن الخلاصات التي أثبتتها علم النفس الإيجابي بعد بحث وتجريب تتفق من وجوه لاحتصر لها مع الآيات في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة ومؤلفات علماءنا المسلمين.

#### قائمة المراجع :

- 1- ابراهيم يونس (2016). علم النفس الإيجابي في <http://www.sasapost.com/opinion/positive-psychology>
- 2- ابن القيم الجوزية (2004) الفوائد، تحقيق محمد الاسكندراني، دار الكتاب العربي، لبنان.
- 3- ابن قيم الجوزية (1982). الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة والآثار وأقوال العلماء، دار الكتب العلمية، لبنان.
- 4- أحمد، أسماء فتحي وزكي، ميرفت عزمي. (2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (87)، ص ص 58- 97
- 5- أحمد رجب الأسمر (2001). النبي المرئي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن.
- 6- بدر محمد الأنصاري (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
- 7- د. بول ديزن د. دان توماس ولاستييفانكولد فنش سارة قريشي (2017). ترجمة علي صالح مقال منشور على شبكة العلوم النفسية العربية. .
- 8- الزبير بشير طه علم النفس في التراث العربي النفسي (2011) عدد 21، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية .
- 9- زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا - مصر، المجلد/العدد: ع 51، ص ص 882 – 811.
- 10- سعيد بن صالح الرقيب (2008) أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي محكم ومنشور في إحدى المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا

- 11- سويعد، ميرفت ياسر.(2016).الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.
- 12- الشعراوي، صالح فؤاد محمد.( 2014). فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، المجلد/العدد ع49، ج2، ص ص 201 –238.
- 13- عايش، صباح والشجيري،عمر خلف.(2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الانبار وسعيدة، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، العدد 3، صص 422-450.
- 14- عبد الدايم الكحيل(2012).أسرار مذهلة للصدقة والتسامح عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي أفاق متجددة في إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في-<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/546-2012-11-17-09-21-46>
- 15- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان .(2012). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية-دراسة في علم النفس الايجابي، مصر، مجلة كلية التربية ببنها، العدد الثالث والتسعين، الجزء الثاني، ص 88-90.
- 16- عبد العزيز الأحمد، مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر الامام قيم ابن الجوزية رحمه الله والدراسات النفسية الحديثة دراسة تحليلية، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية بمكة المكرمة، أم القرى.
- 17- عصفور، إيمان حسنين محمد.(2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس – السعودية، المجلد/العدد: ع 42، ج 3، ص ص 63 – 11.
- 18- 18. فيونا بارشار(2015).سيكولوجية التشاؤم والتفاؤل : الجانب المشرق والمظلم في الحياة الإنسانية، ترجمة على عبد الرحمان صالح <http://arabpsynet.com/Documents/DocAliPsychoOptim&PessimPsy.pdf>
- 19- 19. مجدي أحمد محمد عبد الله (2013). مقدمة في علم النفس الإيجابي، دارالمعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 20- محمد رمضان (2006). الإعجاز العلمي للقرآن الكريم والتحليل النفسي، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
- 21- محمد سعيد أبو حلاوة(2014)، علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، المؤسسة العربية للعلوم النفسية العربية، الاصدار الرابع والثلاثون.
- 22- محمد عبد الرحمان(2005).الإسلام يحارب القلق والقنوط،مجلة هدي الاسلام، مجلد 49،العدد التاسع.
- 23- محمد عثمان نجاتي وآخرون (1996).علم النفس في التراث الإسلامي، سلسلة تيسير التراث(2)، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، القاهرة.
- 24- <http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress>
- 25- Rana, Suvashisa; Hariharan, Meena; Nandinee, Durgesh; Vincent, Kallavarapu.(Sep 2014): Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing* 5.9 1119-1123.
- 26- Addison, N.E. (1997). Spirituality and religious affiliation among college students: Effects on psychological well-being and college adjustment. *Dissertation Abstracts International*, 57(9-A), 3807
- 27- D'Andrea, J. T. (2004). An investigation of the relation ship between early malad aptive schemas and psychological adjustment: The moderatin geffects of spiritual coping styles. *Dissertation Abstracts International*, 64(7-B), 3517



- 28- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 36-47.
- 29- Emiliana R. Simon-Thomas (2008). Is Kindness Really Its Own Reward in [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is\\_kindness\\_really\\_its\\_own\\_reward](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_kindness_really_its_own_reward)
- 30- J. Cottraux (2008). La psychologie positive : un nouveau modèle pour la psychothérapie et la prévention. *Psychiatr. Sci Hum Neurosci* 6 :175-180.
- 31- M.Seligman(2006).Positive psychologie Handbook
- 32- Oláh, A. (2005) Érzelmek, megküzdésés optimális élmény (Emotions, coping and the optimal experience). Budapest: Terrefort Kiadó
- 33- Optimism Seems to Strengthen Immune System  
in <http://www.psmag.com/health/optimism-seems-to-strengthen-immune-system-9800/>
- 34- R.Robillard et C. Boutet(2015). Intervenir positivement in <http://slideplayer.fr/slide/1168551>
- 35- R.Shankland(2009).Psychologie positive et TCC.
- 36- S C. Segerstrom1 and Sandra E. Sephton 2 Optimistic Expectancies and Cell-Mediated Immunity: The Role of Positive Affect *Psychological Science* March 2010 21: 448-455, first published on February 24,2010 .
- 37- Sandra C. Matz, Joe J. Gladstone, and David Stillwell M(, 2016) on ey Buys Happiness When Spending Fits Our Personality *Psychological Science*, May 2016; vol. 27, 5: pp. 715-725., first published on April 7
- 38- Schaffner, A. D. (2005). Social, environmental, and spiritual factors in college adjustment.