

# التكامل المعرفي بين النصّ الديني وعلم النفس الإيجابي

الباحث

د. رضوان الأهدب

باحث بمختبر قضايا التجديد في الدراسات الإسلامية والإنسانية

بجامعة محمد الأول، وجدة - المملكة المغربية



## المقدمة

لا شكّ أن النظرة الأولى إلى العلاقة بين علوم الوحي وبين علوم الإنسان عمومًا، وعلم النفس الإيجابي خصوصًا توحى بوجود تعارض بينها؛ نظرًا لاختلاف مصادرها، ومناهجها، وأسسها، لكنّ تدقيق النظر، وإمعان الفكر فيها قد ينتهي إلى وجود علاقة تكاملية؛ إمّا بمحاولة الأسلمة، أو بمحاولة الانفتاح، أو بالبحث عن نقاط مشتركة بينها.

والذي يغدّي هذه العلاقة التكاملية بين علوم النصّ وعلم النفس هو وظيفتهما وغايتهما؛ ذلك أنّ الوحي بقسميه يعتني بخدمة الإنسان في دنياه وأخراه، وعلم النفس أيضًا يهتم بتجويد حياة الإنسان في دنياه خصوصًا؛ فكلّ منهما يروم تصحيح المسار النفسي للإنسان، حتى ينتج مسارًا سلوكيًا صحيحًا. من هنا؛ يأتي هذا البحث ليقف عند مظاهر التكامل بين النصّ الديني وعلم النفس الإيجابي، معتمدًا على المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج المقارن في إطار مقدمة ومحورين؛ يتعلق أولهما ببيان مفهومي التكامل المعرفي، وعلم النفس الإيجابي، ويتعلق الثاني بالحديث عن مظاهر التكامل المعرفي بين النصّ الديني وعلم النفس الإيجابي من خلال التركيز على ثلاث سمات، وهي: الإيمان، والتسامح، والتفاؤل. ثم خاتمة تتضمّن أهم النتائج.

### أولاً: تحديد المفاهيم

يروم هذا المحور بيان المصطلحات الرئيسة المؤسسة لهذه الدراسة، وهي:

#### التكامل المعرفي:

التكامل المعرفي: مركب وصفي يتركب من شقين: التكامل والمعرفة؛ أمّا التكامل فيرتدّ إلى مادة (ك م ل)، وهي تدور في معناها اللغوي على التمام والإجمال، يقول الفراهيدي: «الكَمالُ: التمام الذي يجزأ منه أجزاءه، تقول: لك نصفه وبعضه وكَمالُه. وأكملتُ الشيء: أجملته وأتممته»<sup>(١)</sup>، ويقول ابن فارس: «الكاف والميم واللام أصل صحيح يدل على تمام الشيء»<sup>(٢)</sup>.

وأما المعرفة؛ فترجع إلى مادة (ع ر ف)، ومن معانيها العلم<sup>(٣)</sup> والإدراك<sup>(٤)</sup>، يقول الراغب الأصفهاني: «المعرفة والعرفان: إدراك الشيء بتفكير وتدبر لأثره، وهو أخص من العلم»<sup>(٥)</sup>؛ لأنه مسبق بجهل، وهذه الخصوصية وضّحها الجرجاني بقوله: «إدراك الشيء على ما هو عليه، وهي مسبقة بجهل بخلاف العلم، ولذلك يسمى الحق تعالى بالعالم دون العارف»<sup>(٦)</sup>.

ويمكن تعريف التكامل المعرفي باعتباره مركباً وصفيًا انطلاقاً من مقالة ابن حزم: «فالعلوم كلها متعلق بعضها ببعض، محتاج بعضها إلى بعض، ولا غرض لها إلا معرفة ما أدى إلى الفوز في الآخرة»<sup>(٧)</sup>.

وإذا كانت هذه المقالة تصدق على التكامل بين علوم النص بالدرجة الأولى؛ فإنّها تحدد لنا حدود التكامل الذي يجب أن يكون بين العلوم الشرعية والعلوم الإنسانية؛ بحيث لا يكون معنى التكامل هو إذابة الخصوصيات، وتجاوز المنطلقات والخلفيات التي تصدر عنها العلوم، وإنما تتأطر هذه الحدود بمدى النفع الذي يتحقق للإنسان من وراء توظيف أكثر من علم في حلّ مشكلات البشرية.

من هنا؛ فإن التكامل المعرفي هو تبادل للمعرفة بين العلوم إمداداً واستمداداً، وتعاون بينها بهدف تحقيق منافع دنيوية وأخروية.

وإذا ارتبطنا بمجال هذه الدراسة؛ فإن التكامل المعرفي بين العلوم الإسلامية وعلم النفس يعني تعاون بينها في تناول الصحة النفسية ومعالجة مشكلاتها، ولعلّ تأسيس الجمعية العالمية الإسلامية للصحة سنة ١٩٨٣م يجسد مبدأ هذا التكامل.

(١) العين، أحمد خليل الفراهيدي، ٣٧٨/٥.

(٢) معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، ١٣٩/٥. وينظر لسان العرب، ابن منظور، ٥٩٨/١١.

(٣) ينظر المحكم والمحيط الأعظم، ابن سيده، ١٠٨/٢.

(٤) ينظر المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، ص: ٥٩٥.

(٥) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، ص: ٥٦٠.

(٦) التعريفات، الجرجاني، ص: ٢٢١.

(٧) رسائل ابن حزم، ٩٠/٤.

### علم النفس الإيجابي:

عرّفه (Martin Seligman) بأنه «المجال الذي يهتم بالمستوى الذاتي، والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة، والرضا، والارتياح (للزمن الماضي)، الخبرة الذاتية والسعادة الانفعالية الحالية (للزمن الحاضر)، والأمل والتفاؤل (في المستقبل)»<sup>(١)</sup>.

وعرّفته (Crystal {ark) علم النفس الإيجابي بأنه «دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش»<sup>(٢)</sup>.

انطلاقاً من هذين التعريفين، يتضح أنّ علم النفس الإيجابي يركّز على الجوانب الإيجابية للفرد أو المؤسسات الاجتماعية والتي من شأنها أن تسهم في الإقبال على الحياة بنفس راضية.

وتجدر الإشارة إلى أنّ علم النفس الإيجابي يعدّ فرعاً جديداً من فروع علم النفس، وقد ظهر استجابة لسدّ بعض الفراغ الذي طال دراسة الشخصية الإنسانية الطبيعية والمعنوية؛ حيث إنّ عظم الأبحاث التي أُجريت في علم النفس كانت تصبّ في المظاهر السلبية والاضطرابات المرّضية وكيفية علاجها، وهذا ما دفع (Martin Seligman) وبعض زملائه في الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى بلورة ما سُمي بعلم النفس الإيجابي، الذي يروم الكشف عن نقاط القوة في الشخصية الإنسانية ليتم توظيفها أساساً في معالجة النقاط السلبية<sup>(٣)</sup>، علماً أنّ دراسة الآثار الإيجابية في النفس البشرية كانت قد بدأت منذ أواخر خمسينيات القرن الماضي<sup>(٤)</sup>.

### ثانياً: مظاهر التكامل المعرفي بين النصّ الديني وعلم النفس الإيجابي

إذا كان التكامل المعرفي بين العلوم يعني أن يؤدي كلّ علم دوره اتجاه المشكلة المدروسة من أجل معالجتها؛ فما هي مظاهر هذا التكامل بين النصّ الديني الإسلامي وعلم النفس الإيجابي في معالجة النفس البشرية والرقى بها إلى مرحلة الرضا والسعادة والإحساس بجودة الحياة؟

لا شك أن الإسلام بنصوصه القرآنية والنبوية يقصد بالدرجة الأولى جلب المصلحة الدنيوية والأخروية للإنسان حتى يتمكّن من العيش عيشة طيبة بعيدة عن الضنك، والمقصد نفسه يرومه علم النفس الإيجابي وإن كان على المستوى الدنيوي فقط.

(١) نقلاً عن علم النفس الإيجابي للجميع، مرعي سلامة يونس، ص: ١٧.

(٢) نقلاً عن جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، سلاف مشري، ص: ٢٢٠.

(٣) ينظر السعادة الحقيقية، مارتن سيليجمان، ص: ٧، ٨.

(٤) ينظر تدخلات علم النفس الإيجابي ودورها في الإرشاد النفسي وتطوير الشخصية، إيمان حسن جعدان، رغد شاكر جاسم، ص: ٣١٥.

فكلّ منهما له تدخلاته التي من شأنها أن تحقق هذا المقصد، وهو مقصد يرى علم النفس الإيجابي أنّه يتحقق من خلال التركيز على جانب الفضائل والانفعالات الإيجابية<sup>(١)</sup>، وهو الجانب الذي توليه النصوص الدينية حجما كبيرا؛ لأنها تمثل أحد الأركان التي يقوم عليها الإسلام؛ فالله تعالى يزكي خلق النبي ﷺ: {وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ} [القلم: ٤]، والنبي k يغرس هذه الأخلاق في العباد: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ»<sup>(٢)</sup>، ومن تمكّنت الأخلاق من نفسه عاش حياة خيرة، وصار خير الناس، قال ﷺ: «إِنَّ خَيْرَكُمْ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا»<sup>(٣)</sup>.

ويمكن التمثيل لتدخلات النص الديني، وعلم النفس الإيجابي في تحقيق جودة الحياة من خلال السمات الآتية:

#### ١- الإيمان:

إذا كان علم النفس في بدايته قد أنكر أكثر باحثيه الدين، وعدّوه من قبيل الاعتقاد الخرافي، والرجوع إلى المراحل البدائية؛ فإنّ علم النفس الإيجابي اكتشف أنّ الدين -والمقصود بالدين هنا مطلق الإيمان- عامل مساعد للصحة النفسية؛ فالدراسات النفسية المتزايدة أثبتت العلاقة الوثيقة بين الإيمان والحالة الصحية، وفي تقييم للأبحاث النفسية المنشورة في أكبر مجلتين متخصصتين في الطب النفسي بين سنتي ١٩٧٨م و١٩٧٩م فيما يتعلق بالعلاقات بين الإيمان والصحة النفسية، توصل (David Larsjnlk) من المعهد القومي لأبحاث رعاية الصحة بالولايات المتحدة الأمريكية إلى:

- أنّ الإيمان يؤثر بشكل إيجابي في ٨٤٪ من الحالات، وفي ١٣٪ بشكل حيادي، وفي ٣٪ بشكل سلبي.
- استهلاك المؤمنين للعقاقير والكحول أقل بكثير من غير المؤمنين.
- نسبة الانتحار عند المؤمنين أقل من غيرهم<sup>(٤)</sup>.

وذكر (هارولد كونيغ Har {ld K} enig - وهو عالم نفس أمريكي - أنّ التجارب أثبتت أنّ هناك علاقة بين العقائد والشعائر الدينية وبين الإحساس بالسعادة، والحياة بمعنويات عالية؛ فهناك ١٠٠ دراسة أسفرت عن ٨٠٪ منها عن وجود علاقة إيجابية بينها، وأظهرت ١٠٪ احتمال وجود علاقة بينها، وكشفت ١٠٪ أنّ الإيمان سيكون وسيلة لتمتع الذين خضعوا للدراسة بسلامة نفسية كبيرة في المستقبل<sup>(٥)</sup>.

(١) ينظر السعادة الحقيقية، سيليجمان، ص: ٧.

(٢) الأدب المفرد، البخاري، باب حسن الخلق، رح: ٢٧٣، ص: ١٠٤.

(٣) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب حسن الخلق والسخاء وما يكره من البخل، رح: ٦٠٣٥، ١٣/٨.

(٤) ينظر التدين كعامل مساعد في تحسين وتماسك الصحة النفسية والعضوية، إسماعيل عراب، ص: ٣٧.

(٥) ينظر المرجع نفسه، ص: ٣٥.

وإذا كان للدين عمومًا هذا التأثير الإيجابي؛ فما بالك بالأثر العظيم الذي يحدثه الدين الإسلامي في النفوس البشرية.

ولو رجعنا إلى التصوص المؤسّسة الإسلامية؛ فسنجدها حُبلى ومَلأى بالنصوص التي تربط بين الإيمان والاستقرار النفسي نحو قوله تعالى: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ} [الأنعام: ٨٢]؛ فهذه الآية تبين أثرين من آثار الإيمان بالله تعالى: أثر نفسي وهو الأمن، وأثر سلوكي وهو الاهتداء، وبهما يعيش المؤمنون حياتهم الدنيوية في سلام، وهو سلام ينتقل معهم إلى الحياة الآخروية، قال تعالى: {أَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ ءَامِنِينَ} [الحجر: ٤٦].

وإذا ضربنا مثالاً للإيمان النظري بالإيمان باليوم الآخر؛ فإننا سنقف على حجم السكينة التي يفيضها على روح المؤمن؛ لأنه سينتشله من ضغط الإحساس بالقهر والظلم، ويلقي به في ظلال الإحساس بالطمأنينة؛ حيث العدالة الإلهية المطلقة سترّد مظالمه، وتقتص من ظالميه.

والأثر الإيجابي نفسه يجده من يؤمن بالقضاء والقدر؛ حيث يعيش حياة سلسلة سهلة، بعيدا عن براثن القلق والهَمِّ، قانعًا بما قسم الله له، راضيا بقدره خيره وشره، لا يحزن على الماضي، ولا يخشى من المستقبل، ولا يعتزّ بالحاضر، كيف لا يكون كذلك وهو يتلو آيات كثيرة تحفّز فيه ذلك الشعور الإيجابي نحو كل ما يحدث له، منها قوله تعالى: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ} [الحديد: ٢٢، ٢٣].

فالمؤمن الرّاضي بقدر الله ولو كان شرًّا يعيش بين خيرين؛ خير الشكر الذي يقتضي الأجر وزيادة التعم، وخير الصبر الذي يوفّي صاحبه أجره بغير حساب، قال ﷺ: «عَجِبْتُ مِنْ قَضَاءِ اللَّهِ لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَ الْمُؤْمِنِ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ فَشَكَرَ، كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ فَصَبَرَ، كَانَ خَيْرًا لَهُ»<sup>(١)</sup>.

والتطبيق العملي للإيمان سواء من خلال العمل الصالح أو ممارسة الشعائر التعبدية له دوره في بلوغ السلامة النفسية، قال عز وجل: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً} [النحل: ٩٧]؛ فالعمل الصالح الذي يصدر عن الإيمان يُنتج جودة الحياة، وكذلك الذكر باعتباره شعيرة تعبدية يسهم في حياة طيبة مطمئنة، ألم يقل الله تعالى: {وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} [الإسراء: ٨٢]، ويصلح أن يكون المراد بالشفاء هنا هو البرء من الأمراض النفسية بالدرجة الأولى، ويؤكد هذا المعنى قوله تعالى: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

(١) مسند الإمام أحمد بن حنبل، رح: ٢٣٩٢٤. إسناده صحيح على شرط مسلم، ينظر حاشية المحقق، ٣٤٧/٣٩.

الْقُلُوبُ} [الرعد: ٢٨]؛ ففي الآية تأكيد على أنّ النفوس تستأنس وتسكن بجميع أنواع ذكر الله تعالى. وفي حال إعراضها عن ذكر الله يلحقها الصنك والضيق، قال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى} [طه: ١٢٤].

## ٢- العفو والتسامح:

يخلط كثير من الناس بين العفو والتسامح - علمًا بأنّ التسامح من المنظور النفسي يرادف العفو-، وسأبتن الفرق الدقيق بينهما كما يلي:

ترتد كلمة التسامح في اللغة إلى «السين والميم والحاء، وهو أصل يدل على سلاسة وسهولة»<sup>(١)</sup>، وتدل أيضًا على الجود والكرم<sup>(٢)</sup>، ومن الناحية الاصطلاحية عرّفه:

- الجرجاني: «بذل ما لا يجب تفضلاً»<sup>(٣)</sup>.

- لالاند: «طريقة تصرف شخص يتحمل بلا اعتراض، أذى مألوفاً يمس حقوقه الدقيقة بينما في إمكانه رد الأذية»<sup>(٤)</sup>.

- صليبا: «ترك حرية التعبير لكل إنسان عن آرائه وإن كانت مضادة لآرائك»<sup>(٥)</sup>.

- اليونسكو: يعني «الاحترام والقبول والتقدير للتنوع الثري لثقافات عالمنا ولأشكال التعبير وللصفات الإنسانية لدينا»<sup>(٦)</sup>.

يمكن الجمع بين هذه التعريفات، والقول بإيجاز بأنّ التسامح هو الجود والجودة في التعامل.

أما العفو؛ فيدل في اللغة على الترك<sup>(٧)</sup>، وفي الاصطلاح هو «التجافي عن الذنب»<sup>(٨)</sup>.

انطلاقاً ممّا سبق؛ يظهر أنّ التسامح أعمّ وأشمل من العفو، فكل عفو هو تسامح، وليس كلّ تسامح هو عفو؛ لأنّ العفو لا يكون إلاّ مع المخطئ، أمّا التسامح فيكون مع المسيء وغير المسيء.

لقد عرف موضوع التسامح اهتماماً متزايداً منذ الربع الأخير من القرن العشرين من قِبَل علم النفس الإيجابي الذي أقرّ بأنّ التسامح يعين الفرد على تقدير ذاتي أكثر، وعلى تجاوز الحزن والغضب، وله فوائد نفسية قصيرة المدى وطويلة المدى؛ فقد أجرى (ميشيل ماكلو، وكينيث بارجمنت، وكارل ثوريسين

(١) معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، ٩٩/٣.

(٢) ينظر المعجم الوسيط، معجم اللغة العربية، ص: ٤٤٦.

(٣) التعريفات، الجرجاني، ص: ١٢١.

(٤) موسوعة لالاند الفلسفية، ص: ١٤٦٠.

(٥) المعجم الفلسفي، جميل صليبا، ٢٧٢/١.

(٦) إعلان مبادئ بشأن التسامح، اليونسكو، المادة الأولى.

(٧) ينظر معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، ٥٦/٤.

(٨) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، ص: ٥٧٤.



وهوب وجامبولسكي ولين وغيرهم) أبحاثاً نفسية نفيسة عن التسامح؛ ترى ارتباط التسامح بإمكانية استعادة العلاقات بعد الإساءة؛ لأنه يخفف من المشاعر السلبية، ويعمل على الاستعاضة عنها بمشاعر إيجابية سواء اتجه الأنا المُساء إليها أو الآخر المسيء، وأن غياب التسامح يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسمية<sup>(١)</sup>.

وبالرجوع إلى النصوص الدينية الإسلامية نجد أن التسامح عمومًا والعفو خصوصًا يشغل حيزًا عريضًا؛ فقد وردت لفظة العفو بصيغها المختلفة في القرآن ثلاثًا وثلاثين مرة<sup>(٢)</sup>، من ذلك قوله تعالى للمؤمنين: {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [النور: ٢٢]، وأمره نبيّه ﷺ بالتزام العفو مع الموافقين، فقال له: {فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُمْ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ} [آل عمران: ١٥٩]، ومع المخالفين، قال تعالى: {فِيمَا نَقَضْتُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [المائدة: ١٣].

وحتى يبلغ الإنسان هذه الدرجة الصعبة وهي خلق العفو، فإنها تمر بثلاثة مراحل:

أ. مرحلة السيطرة على الغضب؛ لأنّ الذي أسيء إليه طبيعي أن يدخل في حالة انفعال سلبي قد يصل مداه إلى عواقب وخيمة تعود بالشر عليه وعلى المسيء؛ ذلك أنّ الوظائف العقلية تتعطل، وتُفقد القدرة على التفكير السليم مما يؤدي إلى صدور تصرفات عدائية تصل إلى حدّ القتل، وهذه العواقب الوخيمة قد تلحق حتى الطرف الثالث المحايد، ألم ينه النبي ﷺ عن إصدار الأحكام والفصل بين الناس أثناء الغضب، قال ﷺ: «لَا يَقْضِينَ حَكْمَ بَيْنِ اثْنَيْنِ وَهُوَ غَضْبَانٌ»<sup>(٣)</sup>، ومنع وقوع الطلاق في حال الغضب الشديد: «لَا طَلَاقَ وَلَا عَتَاقَ فِي إِغْلَاقٍ»<sup>(٤)</sup>؛ لذلك كله تدعو النصوص الشرعية إلى ضبط النفس، والسيطرة على الغضب؛ فقد:

- امتدح الله الذين يتمالكون أنفسهم، ووصفهم بالمتقين الذين يستأهلون الجنة، قال عز وجل قال تعالى: {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ} [٣٣] الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [٣٤]. [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

(١) ينظر التسامح: النظرية والبحث والممارسة، ميشيل ماكلو وآخرون، ص: ٣٨، ٤٢، ٣٧٣.

(٢) ينظر المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، محمد فؤاد عبد الباقي، ص: ٤٦٦.

(٣) صحيح البخاري، كتاب الأحكام، باب: هل يقضي القاضي أو يفتي وهو غضبان، رح: ٧١٥٨، ٦٥/٩.

(٤) المستدرک على الصحيحين، كتاب الطلاق، رح: ٢٨٠٢. قال الحاکم: «هذا حديث صحيح على شرط مسلم»، ٢١٦/٢.

مجلة كلية الإمام الأعظم | العدد الخامس والأربعون | عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي السابع عشر —

- جعل النبي ﷺ المفهوم الحقيقي للقوة هو السيطرة على الغضب، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

- أوصى النبي ﷺ بعدم الغضب؛ فقد أتى رجل إلى النبي ﷺ وقال له: «قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي وَأَقِلُّ لَعَلِّي أَعِيهِ، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَعَادَ لَهُ مِرَارًا، كُلُّ ذَلِكَ يُرْجَعُ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَنْ لَا تَغْضَبَ»<sup>(٢)</sup>.

وللحد من حدة الغضب، أرشدت النصوص إلى جملة من الإجراءات منها:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم؛ فقد استب رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسب صاحبه، مغضبا قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَحِدُّ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»<sup>(٣)</sup>.

- لزوم الصمت؛ عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»<sup>(٤)</sup>.  
- الوضوء؛ روي عن النبي ﷺ أنه قال: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»<sup>(٥)</sup>.

- تغيير الوضعية؛ «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْئِدَةُ طَرِحَتْ»<sup>(٦)</sup>.  
فكل هذه التدابير تعطي فرصة للغضبان أن يخمد نار غضبه، وتمنحه استرخاءً ذهنيًا.

ب. مرحلة التفهيم وحسن الظن؛ حيث يجب على الإنسان قبل أن يتخذ أي قرار أو يصدر أي حكم أن يحاول تفهيم المسيء إليه من خلال:

- النظر في دوافع الإذابة؛ فقد يكون المساء إليه سببًا في استثارة غضبه.

- التماس الأعذار، وحمل تصرفات الناس على أحسن الوجوه؛ فقد تؤثر الظروف المحيطة بالمسيء سلبيًا على مزاجه ووظائف عقله، فيصدر عنه تصرف مشين لا يجب أن يقابل بمثله وإنما بالتماس العذر، قال ابن سيرين: «إِذَا بَلَغَكَ عَنْ أَخِيكَ شَيْءٌ فَالْتَمَسْ لَهُ عَذْرًا، فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عَذْرًا، فَقُلْ: لَهُ عَذْرٌ»<sup>(٧)</sup>. وفي كثير من الأحيان قد يكون مصدر الغضب سوء فهم، وسوء تخريج، وسوء محمل؛ لذلك وجب توخي العذر، يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «لَا يَحِلُّ لِمَرِيٍّ مُسْلِمٍ سَمِعَ مِنْ أَخِيهِ كَلِمَةً أَنْ يَظُنَّ بِهَا سُوءًا، وَهُوَ يَجِدُ

(١) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ر: ح: ٦١١٤، ٢٨/٨.

(٢) مسند الإمام أحمد بن حنبل، تنمة مسند الأنصار، ر: ح: ٢٣١٦٣. إسناده صحيح، ينظر حاشية المحقق، ٢٣١/٣٨.

(٣) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ر: ح: ٦١١٥، ٢٨/٨.

(٤) مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند عبد الله بن عباس، ر: ح: ٢١٣٦، حديث حسن لغيره، ينظر حاشية التحقيق، ٣٩/٤.

(٥) مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند الشاميين، ر: ح: ١٧٩٨٥، حديث ضعيف، ينظر حاشية المحقق، ٥٠٥/٢٩.

(٦) مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند الأنصار، ر: ح: ٢١٣٤٨، رجاله ثقات رجال الصحيح، ينظر حاشية المحقق، ٢٧٨/٣٥.

(٧) شعب الإيمان، أبو بكر البيهقي، ٥٥٨/١٠.

لها في شئ من الخير مخرجًا»<sup>(١)</sup>.

ج. مرحلة الإصلاح؛ حيث تقابل الإساءة بالحسنة، وتُستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية، وهي أرقى مراتب العفو ولذلك تشهد النصوص الدينية القرآنية والنبوية:

- قال تعالى: {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ} [الشورى: ٤٠].

- قال تعالى: {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} [فصلت: ٣٤].

- قال ﷺ: «وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا»<sup>(٢)</sup>.

وقد جسّد النبي ﷺ عملياً هذه الدرجة من العفو؛ فرغم الأذى الشديد الذي لحقه من قبل أهل الطائف، ومع قدرته على الانتقام منهم، إلا أنه فضّل العفو عنهم، وزاد على العفو شعوراً إيجابياً تمثل في الدعاء الخالص لهم بالهداية، وفي ذلك تروي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها «قَالَتْ لِلنَّبِيِّ ﷺ: هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ، قَالَ: «لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكَ مَا لَقِيتُ، وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ، إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلِ بْنِ عَبْدِ كَلَالٍ، فَلَمْ يُجِئْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ، فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي، فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي، فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي، فَتَنَظَّرْتُ فَإِذَا فِيهَا جَبْرِيلُ، فَنادَانِي فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ، وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ، فَنادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، فَقَالَ، ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ، إِنَّ شِئْتَ أَنْ أُطَبِّقَ عَلَيْهِمُ الْأَحْشِينَ؟ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ، لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»<sup>(٣)</sup>.

وفي فتح مكة عفا النبي ﷺ عن أهلها عموماً الذين بالغوا في إيذائه، وعن أبي سفيان خصوصاً الذي ناصبه العداة، وتفتن في محاربتة، ولم يكتف بالعفو عنه، وإنما تعداه إلى الإكرام؛ حيث أهداه مفخرة يفتخر بها بين الناس حين قال أمام الملأ: «مَنْ دَخَلَ دَارَ أَبِي سُفْيَانَ فَهُوَ آمِنٌ»<sup>(٤)</sup>.

### ٣- التفاوض:

يُعد التفاوض مبحثاً مهماً من مباحث علم النفس الإيجابي الذي يركز على دراسة الانفعالات الإيجابية التي تشكّل رافداً من روافد السعادة والحياة الطيبة.

(١) الآداب الشرعية، ابن مفلح المقدسي، ٧٧/١.

(٢) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع، رح: ٢٥٨٨، ٢٠١/٤.

(٣) صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب إذا قال أحدكم: آمين والملائكة في السماء، آمين فوافقت إحداهما الأخرى، غفر له ما تقدّم من ذنبيه، رح: ٣٢٣١، ١١٥/٤.

(٤) صحيح مسلم، كتاب الجهاد والسير، باب فتح مكة، رح: ١٧٨٠، ١٤٥/٣.

وقد عُرِفَ التفاؤل من الناحية السيكلوجية بأنه:

- «النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ»<sup>(١)</sup>.

- «استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث»<sup>(٢)</sup>.

إذن؛ فالتفاؤل يقابل التشاؤم، وهو شعور إيجابي نحو مختلف الوضعيات الحياتية، يحفز على مواجهة ما صُعب منها في أفق انفراجها وترقُب خير يأتي عقبها.

وقد قسّمت الدراسات السيكلوجية التفاؤل إلى نوعين رئيسين:

- التفاؤل غير الواقعي؛ هو «شعور الفرد بالقدرة على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور ممّا قد يتسبب أحياناً في حدوث نتائج غير متوقعة»<sup>(٣)</sup>.

هذا يعني أنّ المتفائل غير الواقعي لا يضع في حسبانته أية احتمالات لوقوع الفشل في حلّ المشكلات؛ ومن ثمّ قد يتعرض لنكسة نفسية إذا لم تأت النتائج على حسب توقّعاته.

- التفاؤل الديناميكي؛ وهو «الاتجاه العقلاني والإيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية، وهو يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص»<sup>(٤)</sup>.

فهذا النوع من التفاؤل هو نوع معتدل، يكون معه المتفائل مقدّراً لذاته، يؤثر إيجاباً على النتائج من خلال قدرته على تفسير ودراسة الظروف المحيطة به.

وتشير معظم الدراسات النفسية إلى الآثار المحمودة للتفاؤل على الصحة النفسية، وعلى التغلب على الضغوطات بنجاح، وحلّ المشكلات، والتكيف النفسي، من ذلك ما قام به (سيليجمان) وزملاؤه في جامعة بنسلفانيا؛ حيث قدّموا برنامجاً علاجياً للأطفال الذين يعانون من أعراض الاكتئاب، ويعيشون في بيوتهم تحت ضغط المشاكل الأسرية، بهدف تعلمهم أساليب التفاؤل، فكانت النتيجة بعد إنهاء البرنامج انفاض أعراض الاكتئاب بنسبة ٣٥٪ لدى الأطفال الذين كانوا يعانون من درجة اكتئاب شديدة، وبعد عامين لم تظهر أعراض الاكتئاب عند أيّ أحد منهم، بل إنهم صاروا أكثر تكيّفًا وتفاؤلاً من أقرانهم غير المشاركين في البرنامج<sup>(٥)</sup>. وفي المقابل تأكّد الارتباط الإيجابي المرتفع بين التشاؤم والاكتئاب كما

(١) المرجع في مقاييس الشخصية، بدر محمد الأنصاري، ص: ٢٥٢.

(٢) المرجع نفسه.

(٣) التفاؤل: المفهوم، العوامل المؤثرة ومبادئ التعلّم، سهام بن مهدية وآخرون، ص: ٧٨.

(٤) المرجع نفسه.

(٥) التفاؤل: المفهوم، العوامل المؤثرة ومبادئ التعلّم، ص: ٨٠.

أظهرته ١٠٤ دراسة أُجريت على أكثر من خمسة عشر ألف مفحوص أمريكي<sup>(١)</sup>.

هناك نظريتان في دراسة التفاؤل في إطار علم النفس الإيجابي:

- نظرية سمة التفاؤل أو الطبع المتفائل التي قال بها (كارفر وشرابر)، وهي تقوم على مبدأ التوقع المعمم للتفاؤل أو التشاؤم على مختلف قضايا الحياة، والطبع المتفائل يظهر مشاعر إيجابية، منطلقاً من الجانب المشرق في الحياة لوضع خطة ثم تنفيذها لحلّ المهمّات الصعبة، وهي مهمّات ومشكلات يتقبّلها المتفائل، لكن ليس بطريقة استسلامية قدرية. ويميل صاحب الطبع المتفائل إلى تعميم إيجابيته المتفائلة على الآخرين، وهو في تفاؤله ليس ساذجاً، وإتّما يكون واقعيّاً؛ بحيث ينظر إلى الوضعية بمميزاتها وسلبياتها، ويقيم موازنة بينها؛ لأجل أخذ القرار المناسب<sup>(٢)</sup>.

- نظرية أسلوب التفسير المتفائل، ورائدها (مارتن سيليجمان)، وهي ترى أنّ التفاؤل والتشاؤم أسلوبان في التفكير وتفسير الوقائع، وطريقة هذا التفسير تنبني على القيمة التي يعطيها الشخص لنفسه وإمكانياته، علماً بأن هذا الأسلوب في التفكير متعلّم، ويمكن إعادة تعلّمه واستبداله من خلال أساليب تدريجية علاجية<sup>(٣)</sup>.

ويرى (سيليجمان) أنّ هناك بُعدان يؤثّران في تفسيرنا للأحداث:

- الاستدامة؛ حيث إنّ الأفراد الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أنّ أسباب الأحداث السيئة التي تحدث لهم، إنّما هي دائمة. بخلاف الذي يبذلون مقاومة لليأس فإنّهم يعتقدون أنّها مؤقتة.

- العمومية؛ ومعناها أنّ المتفائل حتى وإن واجهته مشكلة فإنّه لا يعمّمها على كلّ أنشطة حياته، وإتّما يجعلها في نطاقها المحدود، ثمّ يواصل مسيرة حياته.

يقول (سيليجمان): «إنّ بُعد الاستدامة يحدّد إلى أيّ مدى يتوقف الفرد ويستسلم، فالتفسيرات الدائمة للأحداث تؤدي إلى مشاعر العجز واستمرارها إلى فترة طويلة، أمّا التفسيرات المحدودة ينتج عنها اللياقة النفسية. أمّا بُعد العمومية؛ فهو يحدّد إذا ما كان الشعور بالعجز قد انتشر عبر العديد من مواقف الحياة أم أنّه محدود بالمجال الأساسي»<sup>(٤)</sup>.

وإذا بحثنا في التفاؤل من المنظور الإسلامي؛ فإنّنا نجد أنّ النصّ الديني هو نصّ تفاؤل بامتياز، وكان سبّاقاً إلى الاهتمام بموضوع التفاؤل، وهادفاً إلى تكوين شخصية متفائلة، ويمكن بيان هذا الاهتمام كما يلي:

(١) ينظر المرجع في مقاييس الشخصية، ص: ٢٥٦.

(٢) ينظر إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، مصطفى حجازي، ص: ١١٧-١٢٠.

(٣) ينظر المرجع نفسه، ص: ١٢٠.

(٤) السعادة الحقيقية، مارتن سيليجمان، ص: ١٢٨.

- بث القرآن الأمل والرجاء في روح قارئه من خلال تغليب الرحمة على العذاب، قال تعالى فيما رواه عنه نبيه ﷺ: «إِنَّ رَحْمَتِي سَبَقَتْ غَضَبِي»<sup>(١)</sup>، وتغليب الرجاء على الخوف؛ قال تعالى: {قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} [الزمر: ٥٣]، وتغليب اليسر على العسر، قال تعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥٧﴾} [الشرح: ٥، ٦].

- زرع الثقة في النفس؛ فمواجهة أزمات الحياة تتطلب أن لا يفقد الإنسان ثقته بنفسه والإا وقع فريسة لليأس، قال ﷺ: «لَا يَحْقِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ»<sup>(٢)</sup>.

- النهي عن التشاؤم، والتبرؤ من أهله، قال ﷺ: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ تَطَيَّرَ أَوْ تَطَيَّرَ لَهُ»<sup>(٣)</sup>.

- النهي عن تعميم النظرة السوداوية، قال ﷺ: «إِذَا قَالَ الرَّجُلُ: هَلَكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلَكُهُمْ»<sup>(٤)</sup>.

- التذكير بتفاؤل الأنبياء السابقين عليهم السلام، مثل تفاؤل سيدنا يعقوب برجوع يوسف وأخيه عليهم السلام، قال تعالى: {فَصَبِّرْ بِجَمِيلٍ عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا} [يوسف: ٨٤]، وهذا الأمل ظل يحده فكان يطلب من بنيه أن لا يقنطوا من البحث، قال تعالى: {يَبْنَئِ أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} [يوسف: ٨٧].

ولنا في الرسول ﷺ إسوة حسنة في حب التفاؤل؛ فقد كان «يُحِبُّ الْفَأْلَ الْحَسَنَ»<sup>(٥)</sup>، ومن حبه للفأل الحسن أنه كان يوجه الناس إلى استبدال الاسم الذي ينطوي على معنى سلبي باسم آخر له دلالة إيجابية نحو قول النبي ﷺ للرجل المسمى أصرم: «بل أنت زُرعة»<sup>(٦)</sup>؛ لأنَّ (أصرم) تفيد القطع خلافاً (لِزُرعة) التي تفيد معنى الزرع مع ما تحمله هذه الكلمة من حمولة تفاؤلية خيرية.

وانظر إلى موقف الرسول ﷺ مع أبي بكر رضي الله عنه وهما في غار ثور لما كاد اليأس أن يستولي على قلب الصديق، والنبي ﷺ يهدئ من روعه متفائلاً بمعية الله تعالى ونصرته؛ فعن أبي بكر رضي الله عنه قال: قلت للنبي ﷺ وأنا في الغار: «لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ تَحْتَ قَدَمَيْهِ لَأَبْصَرَنَا، فَقَالَ: «مَا ظَنُّكَ يَا أَبَا بَكْرٍ بِأَنْتَيْنِ اللَّهُ تَالِئُهُمَا»<sup>(٧)</sup>. هذا غيظ من فيض تفاؤل النبي ﷺ.

(١) صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب: وكان عرشه على الماء، رح: ٧٤٢٢، ١٢/٩.

(٢) سنن ابن ماجة، كتاب الفتن، باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، رح: ٤٠٠٨. إسناده صحيح، رجاله ثقات، ينظر حاشية المحقق، ١٣٢٨/٢.

(٣) مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، كتاب الطب، باب في السحر والكهانة والطيرة، رح: ٨٤٨٠. حديث صحيح، ١١٧/٥.

(٤) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب النهي عن قول هلك الناس، رح: ٢٦٢٣/٤، ٢٦٢٣.

(٥) مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند المكثرين من الصحابة، رح: ٨٣٩٣. حديث صحيح، ينظر حاشية المحقق، ١٢٢/١٤.

(٦) سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب في تغيير الاسم القبيح، رح: ٤٩٥٤. إسناده حسن، ينظر حاشية المحقق، ٣٠٨/٧.

(٧) صحيح البخاري، كتاب أصحاب النبي رضي الله عنه، باب مناقب المهاجرين وفضلهم، رح: ٣٦٥٣، ٤/٥.

## الخاتمة

في ختام هذا البحث، أسجّل من النتائج ما يلي:

- يقصد بالتكامل المعرفي بين النصّ الديني وعلم النفس الإيجابي هو ذلك التعاون بينهما على الرّقي بالنفس الإنسانية والدّفع بها نحو الإيجابية في الحياة.
- الإيمان من منظور النصّ الديني يحقق جودة الحياة دنيويا وأخرويا، وعلم النفس الإيجابي يؤكّد العلاقة الوثيقة بين الإيمان والحياة الطيّبة.
- القرآن الكريم حافل بالنصوص التي تحث على التسامح، والسيره النبوية ترجمة تنزيلية له على أرض الواقع، وعلم النفس الإيجابي هو الآخر يكتشف أثره على سلامة الصحة النفسية.
- القرآن الكريم كتاب تفاؤل بامتياز، والسنة النبوية مثله، والدراسات النفسية تشير إلى أنّ للتفاؤل آثارًا محمودة على النفس البشرية.



## المصادر والمراجع

- المصحف الشريف برواية حفص.
- الآداب الشرعية، عبد الله ابن مفلح المقدسي، تح: شعيب الأرنؤوط وعمر القيتام، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ٣، ١٤١٩هـ/١٩٩٩م.
- الأدب المفرد، محمد بن إسماعيل البخاري، تح: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، ط ٣، ١٤٠٩هـ/١٩٨٩م.
- إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، مصطفى حجازي، دار التنوير، بيروت، د ط، ٢٠١٢م.
- إعلان مبادئ بشأن التسامح، اليونسكو، المؤتمر العام، الدورة ٢٨، باريس، ١٩٩٥م.
- تدخلات علم النفس الإيجابي ودورها في الإرشاد النفسي وتطوير الشخصية، إيمان حسن جعدا، رغد شاكر جاسم، مجلة نسق، عدد خاص بأعمال المؤتمر العلمي الثالث: رؤى لتطوير التعليم في العراق، ٢٠٢٣/٠٣/١١م.
- التدبير كعامل مساعد في تحسين وتماسك الصحة النفسية والعضوية، إسماعيل عراب، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، مج: ٧، ع: ٢، ٢٠٢٢م.
- التعريفات، علي الجرجاني، تح: لجنة دار النشر، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤٠٣هـ/١٩٨٣م.
- التعريفات، علي الجرجاني، تح: مجموعة من الباحثين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤٠٣هـ/١٩٨٣م.
- التفاؤل: المفهوم، العوامل المؤثرة ومبادئ التعلّم، سهام بن مهدي وآخرون، مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، مج: ٢، ع: ١، ٢٠١٨.
- جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، سلاف مشري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، ع: ٨، ٢٠١٨م.
- رسائل ابن حزم الأندلسي، ابن حزم، تح: إحسان عباس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط ١، ١٩٨٣م.
- السعادة الحقيقية، مارتن سيليجمان، تر: صفاء الأعسر وآخرون، دار العين، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٥م.
- سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني، تح: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، د م، د ط، د ت.



- سنن أبي داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، تح: شعيب الأرنؤوط، محمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، بيروت، ط ١، ١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م.
- شعب الإيمان، أبو بكر البيهقي، تح: عبد العلي حامد، مكتبة الرشد، الرياض، الدار السلفية، بومباي، ط ١، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م.
- صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل البخاري، تح: محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة، بيروت، ط ١، ١٤٢٢هـ.
- صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج القشيري، تح: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، د ط، د ت.
- علم النفس الإيجابي للجميع، مرعي سلامة يونس، مكتبة الأنجلو المصرية، د ط، د ت.
- كتاب العين، الخليل بن أحمد الفراهيدي، تح: مهدي المخزومي، إبراهيم السامرائي، دار مكتبة الهلال، د م، د ط، د ت.
- لسان العرب، محمد ابن منظور، دار صادر، بيروت، ط ٣، ١٤١٤هـ.
- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، نور الدين علي الهيثمي، تح: حسام الدين القدسي، مكتبة القدسي، القاهرة، ١٤١٤هـ / ١٩٩٤م.
- المحكم والمحيط الأعظم، علي ابن سيده، تح: عبد الحميد هندراوي، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤٢١هـ / ٢٠٠٠م.
- المرجع في مقاييس الشخصية، بدر محمد الأنصاري، دار الكتاب الحديث، د ط، ١٤٢٢هـ / ٢٠٠٢م.
- المستدرک علی الصحیحین، الحاكم النيسابوري، تح: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١١هـ / ١٩٩٠م.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ١، ١٤٢١هـ / ٢٠٠١م.
- المعجم الفلسفي، جميل صليبا، دار الكتاب اللبناني، بيروت، د ط، ١٩٨٢م.
- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، محمد فؤاد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة، د ط، د ت.
- المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، ط ٤، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م.
- معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس، تح: عبد السلام هارون، دار الفكر، د م، د ط، ١٣٩٩هـ / ١٩٧٩م.
- المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، تح: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، ط ١، ١٤١٢هـ.
- موسوعة لالاند الفلسفية، تر: خليل خليل، منشورات عويدات، بيروت، ط ٢، ٢٠٠١م.

