

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مجلة

الغlasفة

مجلة أكاديمية محكمة تصدر عن كلية الآداب في الجامعة المستنصرية
AN ACADEMIC PEER-REVIEWED JOURNAL



ISSN:1136-1992

الترقيم الدولي

DOI : 10.35284

المعرف الدولي



العدد 23 2021

الغlasفة

4/2021

مجلة الفلسفة

مجلة علمية محكمة نصف سنوية يصدرها قسم الفلسفة

المجلة حاصلة على المعرف الدولي
Doi تحت رقم prefix :10.35284

رئيس التحرير

د.د. رحيم محمد الساعدي

الهيئة العلمية الاستشارية

1.د.د. يمينى طريف الخولي - كلية الآداب - جامعة القاهرة - مصر.

2.د.د. عفيف حيدر عثمان - الجامعة اللبنانية - لبنان .

3-Professor:Juan Rivera Palomino- San Marcos – Peru

4.د.د. مصطفى النشار - كلية الآداب - جامعة القاهرة - مصر.

5.د.د. احمد الوشاح - كليات كليرمونت - كلية بيتزر - لوس انجلس - امريكا

6.د.د. احسان علي شريعتي - كلية الاديان - جامعة طهران - ايران

7.د.د. افراح لطفي عبد الله - كلية الآداب - جامعة بغداد - العراق

8.د.د. عامر عبد زيد الوائلي - كلية الآداب - جامعة الكوفة - العراق

9.د.د. محمد حسين النجم - كلية الآداب - الجامعة المستنصرية - العراق

البريد الالكتروني

art.phi_magazine@uomustansiriyah.edu.iq



العدد الثالث والعشرون

٢٠٢١

مدير التحرير

أ.م.د.حيدر ناظم محمد

كلية الآداب -المستنصرية

سكرتير التحرير

م.د. أسماء جعفر فرج

كلية الآداب -المستنصرية

الاشراف اللغوي

م.د.منار صاحب

كلية الآداب/المستنصرية

اخراج وتنضيد

م.م.أثير محمد مجيد

المحاسب المالي

رنا حسين عباس

مسؤول العلاقات والإعلام

المهندسة

ريهام ماجد عبد الكريم

الترقيم الدولي:Issn:(١١٣٦-١٩٩٢)

فهرست بدار الكتب والوثائق وإيداعها تحت رقم (٧٤٢) لسنة (٢٠٠٢)

نصميم وطباعة

مكتب الأثير

للنشر والطباعة

الفلسفة

مجلة علمية محكمة يصدرها قسم الفلسفة

المحتويات

كلمة رئيس التحرير

الفلسفة اليونانية

٢٠-٣

أ.د. عارف عبد فهد
الباحثة شيماء هاشم عذير

تناسخ الأرواح في الفلسفة اليونانية

محور الفلسفة الحديثة

٤٠-٢٣

أ. م. د. محمد حبيب سلمان الخطيب

أثر الشك المعرفي في ظهور

فكرة التسامح في القرن السابع عشر

٦٠-٤١

أ. د. صباح حمودي المعيني

المعرفة عند فرنسيس بيكون

دراسة من منظور مختلف

محور فلسفة الفكر العربي المعاصر

٧٢-٦٣

عبد العزيز الخال /المغرب

مفهوم قابلية الكمال لدى الإنسان عند روسو

وتأثيره في فرح أنطون

٨٦-٧٣

م. د. بضي علي حسين

الجانب الفكري في العقيدة الموشومة

دراسة في الأمثال العراقية

الفلسفة المعاصرة

١١٠-٨٩

أ. م. د. منتهى عبد جاسم
سارة خزعل محمد

موقف الفيلسوف جون ديوي من
فلسفة الاقتصاد الماركسي

محور أخلاقيات علم النفس

١٣٦-١١٣

م. د. أنوار محمد عيدان
فاتن غائب عوده

إجهاد الشفقة وعلاقته بمعنى الحياة

١٥٦-١٣٧

أ. د. بيان عدنان عبد الرحمن
وسام قحطان عبد علي

الاستدلال الأخلاقي وعلاقته بالاشمزاز
الأخلاقي لدى طلبة الجامعة

١٧٦-١٥٧

أ. م. د. وجدان جواد عبد المهدي الحكاك

الامتنان النفسي أسلوب حياة
(المفهوم - التنظيم)

١٩٨-١٧٩

م. د. مرتضى حميد شلاكة

أثر استراتيجية السقالات التعليمية في
تحصيل مادة الجغرافية لدى طلاب الصف
الأول المتوسط

٢٢٦-١٩٩

م. د. مواهب عبد الوهاب عبد الجبار
النفسي التاكسدي لدى المصابين بالنعافة وغير المصابين

دراسة مقارنة في قلق المثالية والأجهاد
النفسي التاكسدي لدى المصابين بالنعافة وغير المصابين

نص اجنبي مترجم

٢٢٢-٢٢٩

ترجمة: أ. د. رحيم محمد الساعدي

تأثير أعمال ابن سينا الفلسفية على الغرب
بقلم سيمون فان ريت



العدد

الثالث والعشرون

٢٠٢١

عنوان المراسلة
العراق-بغداد-الجامعة المستنصرية
كلية الاداب/قسم الفلسفة

ص.ب: ١٤٠٢٢

تلفون: ٤٦٨١١٩٨

art.phi_magazine@
uomustansiriyah.edu.iq

الامتنان النفسي أسلوب حياة (المفهوم - التنظير)

أ.م.د. وجدان جعفر جواد عبد المهدي الحكاك (٢٠١٧م)

الكلمات المفتاحية : (الامتنان النفسي PSYCHOLOGICAL GRATITUDE).

المُلخَص

سعى البحث الحالي الى تعرف مفهوم جديد ومهم جدا في الأدب النظري النفسي والاجتماعي القديم والحديث هو «الامتنان» أو «الشكر»، ولتوضيح دوره وأهميته في حياة الأفراد والمجتمع بشكل عام وكيف يمكن أن يساهم الامتنان في رفع مستوى حياة الانسان ورفاهيته وسعادته وصحته ونجاحه وابداعه....، كونه أحد أهم المفاهيم النفسية في علم النفس الايجابي الحديث، فتضمن البحث الفصل الأول بتحديد أهمية ومشكلة وأهداف ومصطلحات البحث بشكل مفصل، والفصل الثاني بتوضيح الأدبيات النظرية للمفهوم في الأدب الديني كما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ونظرة عامة اجتماعية وثقافية، ثم الفصل الثالث لتوضيح الأدب النظري النفسي للامتنان النفسي وأهم المنظرين والرؤى والدراسات العلمية التي تناولته وأوضحت ماهيته ومزاياه وايجابياته في مجمل حياة الافراد والمجتمع، ثم فصلاً رابعاً تضمن الخاتمة والاستنتاج لما استنتجته الباحثة من تحقيق لهدف البحث بتوضيح أهم المزايا والخصائص لمفهوم «الامتنان» أو «الشكر»، والتي ممكن أن تجعل منه اسلوب حياة لكل انسان يتعود على استعماله والعمل به في مجمل تفاصيل حياته دينيا وعائليا واجتماعيا وعمليا وصحيا وثقافيا لما له من ايجابيات مهمة للأفراد والمجتمع، فيعيش الجميع أجمل حياة برفع مستوى الرضا في كل ما يمكن أن يعترض حياتهم وينعموا بالسعادة والهناء والصحة والابداع والزيادة في الخير بشكل مضطرد، فالتسلح «بالامتنان» أو «الشكر» كسمة وميزة وفضيلة وقيمة انسانية عظيمة، تبني الانسان بأرقى وأسمى الصفات البشرية، والتي تبني بدورها مجتمع الفضيلة والابداع، وانتهى البحث بأنفع التوصيات والمقترحات.

Summary

The current research sought to define a new and very important concept in the old and modern theoretical psychological and social literature is «gratitude» or «thanks», and to clarify its role and importance in the lives of individuals and society in general and how gratitude can contribute In raising the level of human life, well-being, happiness, health, success, and creativity being one of the most important psychological concepts in positive modern psychology, the research included the first chapter in detailing the importance, problem, goals and terminology of the research in detail, and the second chapter explains the theoretical literature of the concept in religious literature as mentioned in Quran The noble and noble prophetic Sunnah and a general social and cultural overview, then the third chapter to clarify the theoretical psychological literature for psychological gratitude and the most important theorists, visions and scientific studies that dealt with and clarified its essence, advantages and advantages in the overall life of individuals and society, then a fourth chapter includes

the conclusion and conclusion of what the researcher concluded from achieving the goal of the research by clarifying the most important The advantages and characteristics of the concept of «gratitude» or «gratitude», which can make it a way of life for every person who is accustomed to using it and working with him in the entirety of the details of his life religiously, family, socially, practically, healthily and culturally because of his important advantages for individuals Society, so everyone lives the most beautiful life by raising the level of satisfaction in everything that could interfere with their lives and enjoy happiness and contentment and health and creativity and increase in goodness steadily, so armament «by gratitude» or «thankfulness» as a characteristic and an advantage and virtue and great human value, which builds the human with the highest and highest human qualities, which In turn, it adopted a society of virtue and creativity, and the research ended with the most useful recommendations and proposals.

الفصل الأول : مشكلة البحث وأهميته

مشكلة البحث :

يعد الكشف عن مفاهيم نفسية وسلوكية جديدة من قبل المختصين في العلوم السلوكية والانسانية سيّما التي تؤثر في الوعي والادراك الشعوري من فكر وانفعال وسمات وسلوكات... من الحاجات الماسة في البحوث النفسية والتربوية، فالهدف الرئيس لعلماء السلوك من وجهة النظر الانسانية فضلا عن جمع المعلومات وتقديم الخدمات، يتجلى في مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم، والوصول بإمكاناتهم الى حدها الأقصى واثراء حياتهم، وايجاد الحلول لمشكلاتهم المهمة المتضمنة أهداف الحياة، الالتزام، التحقيق، الابتكارية، القيم، التركيز على الوعي الذاتي، وكيف يرى الناس خبراتهم الخاصة الأساسية لكل الأنشطة الانسانية (دافيدوف، ١٩٨٣: ص ٥٠)، وكلما بحث الانسان في نفسه ميّزاتها ومواهبها وقدرها على أساس ذلك حقق أهدافه وذاته وتفاعل للحياة، مائهون على نفسه المواقف الشديدة ويزيل العوائق التي تعترضه بنجاح عال (نجاتي، ١٩٨٩: ص ١٠٥).

الأمر الذي جعل الباحثة تتحسس مشكلتها للبحث الحالي من المعنى المهم لمفهوم الامتنان أو الشكر في الادب النظري القديم والأدب النفسي الحديث وعلم النفس الايجابي، كونه احد الاضافات المفيدة لعلماء السلوك الانساني، فجميل أن نشغل أوقات الفراغ بذكر الله والاستغفار، وجميل أن نشغل عقولنا في بعض تلك الأوقات بالتأمل والتفكير، لتنمية بعض المشاعر التي تسهم في ارتقاء أرواحنا ومنها شعور الامتنان أو الشكر (Wikipedia, 2018: p;1)، وقد قيل أن كلمة واحدة يمكنها أن تغير كل شيء، انها كلمة «شكراً وامتناناً»، التي هي أساسا تبدأ بملاحظة ثم تقدير ثم شكر انها كالمغناطيس تجذب اليك الوفرة من كل شيء وجميع الأديان والثقافات تحث عليها، فقال تعالى: (وَلَيْنُ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) [سورة ابراهيم، الآية/٧]، وقيل اجعل من الامتنان أسلوب حياة وسوف تتغير حياتك بشكل مذهل والى الأبد (بايرن، ٢٠١٨: ص ٥)، وهما أن الدراسات النظرية في توضيح الأمتنان محدودة محليا على حد علم الباحثة لذلك حاولت معالجة المشكلة بالاجابة عن التساؤل:

س . ماذا يعني مفهوم الامتنان النفسي أو الشكر في الأدب النظري القديم والحديث.

أهمية البحث والحاجة إليه :

يهتم علم النفس الإيجابي أساساً بما يحقق السعادة للإنسان، وتعزيز قدرات الشخصية المتعددة والتركيز على مكامن القوة في نفسه، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي والسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة، وتحسين الرضا والشكر عن الحياة وجودتها، وإلى دراسة الظروف والعمليات التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس والجماعات والمؤسسات، والسعي إلى تنمية الفضائل والشعور بالمسؤولية وتفعيل دور المؤسسات المدنية في تحسين الواقع، من خلال تقوية مكامن القوة التي تؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، وتدعيم مكامنات التوافق لمن يعاني مشكلات توافقية، وتدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها والتغلب عليها والتي تؤدي إلى اضطرابات بالصحة النفسية سيما أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات، والتخلص من الاحتراق النفسي (Wikipedia, 2018: p:1).

وبعد التفكير الإيجابي والشعور بالخيرية والإحساس بالسعادة أحد الموضوعات الأساسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، وفي ذات الوقت فإنه لا يهمل التفكير السلبي أو التشاؤمي بل يسعى إلى تعرف أهم مسببات السلبية في التفكير، في محاولة لتنظيم الجوانب الإيجابية لدى الفرد، والتي تدفع به إلى التخلص من التفكير بشكل سلبي (Arabiccoaching, 2014: p:1)، ولأن الناس عادة يميلون إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات وتغليب الأحكام السلبية أكثر من الإيجابية عند تقييم وضعية ما أو شخص ما أو جماعة ما، فهناك تحيز بالاتجاه السلبي، مما يؤدي إلى الطمس التلقائي للإيجابيات التي يتعين البناء عليها في إطلاق عملية النماء وإيجاد حلول للمشكلات والتعبيرات الإيجابية هي الأساس دوافع للبقاء والتفاعل والتكاثر، وهي المسؤولة عن التفاعل وإقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التحالف والتعاون والعطاء ولولا هذه الانفعالات الإيجابية لما أقبل الإنسان على الدنيا ولما استمر سعيه لاحتراز المزيد من التقدم والسيطرة على واقعه ووجوده (حجازي، ٢٠١٢: ص ٢٠)، ولعل الامتنان النفسي في كونه استجابة انفعالية إيجابية إلى أفعال الخير الصادرة من الآخرين، فهو انفعال أخلاقي أساسي بالنسبة للعلاقات البشرية، فهو ينبع من الإدراك بأن المرء قد أفاد بسبب أعمال شخص آخر (Emmons, 2006: P:12)، وعندما يمارس المرء الامتنان، فإن هذه العاطفة نفسياً تنظم الإدراك والموارد السلوكية لتحديد بوضوح الأشياء والأشخاص المهمة لرفاهية هذا المرء كعوامل مهمة في حياته، وسوف يكون له دافعاً لمتابعة هؤلاء الأشخاص والأشياء ومن ثم ستعزز رفاهيته (حسن، ٢٠١٧: ص ٧)، وليس من المهم أن تشعر بالامتنان لمن يقدم لك خدمة مجانية أو معروفاً تطوعياً، فهو أمر شائع ومجبول عليه، بل المهم أن تبدأ بتنمية هذا الشعور لكل من حولك ممن يقدمون لك خدمات مدفوعة لكنهم يتقنون عملهم، وتحصل عليها أنت بمقابل زهيد، أن تتوجه بهذه المشاعر للبسطاء من الناس، لمن يعمل بجد وبصدق ويقدم ما لديه بنفس طيبة وروح معطاء، فهؤلاء حقاً هم من يجعلون العالم مكاناً أفضل للعيش، وعكس ذلك تماماً، من لا يشعر بهذا الشعور تجاه من يخدمه دون مقابل، قد يكون أمر بسيط يتمثل في معلومة مفيدة أو استشارة عابرة، فيمضي في حياته دون حتى كلمة شكر، دون ابتسامة صادقة ومشاعر تظهر على الوجه، تلك الشخصيات تعاني من تشوهات شعورية حادة، يعانون في الحياة ويعاني من يحتك بهم، وقد يكون ذلك بسبب خلل في التربية، لذلك فتنمية تلك المشاعر في الأطفال هي أولوية لكل أب وأم (الحمدى، ٢٠١٧: ص ١-٢).

لذلك فإن أهمية الامتنان تجسد في كونه الصفة التي يمكن أن تشارك بدرجة كبيرة في اسعادنا لأنه صفة أساسية للحب، وبالفعل فهو يقربنا من المصدر الرئيس للحب كله وهو «الله سبحانه وتعالى»، ولكي ننمي شعورنا به لابد من البحث في أحوال حياتنا عن شيء نشعر تجاهه بشكر صادق ولا داعي أن يكون تجربة مهمة فيكفي أن يكون ذلك الشيء لمحة عن فعل طيب حدث لنا أو ابتسامة جاءت في طريقنا وسمت بقلبنا ما يساعدنا في تنمية حس من العرفان فكلما رزقنا بأي عطاء من الله قلنا «الحمد لله والشكر لله» ولهذه العادة البسيطة نتائج بعيدة المدى، لأن تركيزنا على الخير يعظمها وما نتعود عليه في عقولنا ينعكس سريعا على سلوكنا مع الآخرين وهذا الاحساس العميق بالامتنان يرتقي بحياتنا وحياة الذين نتواصل معهم (هاي، ٢٠٠٨: ص٤٢-٤٣)، ومع ذلك فإن الامتنان النفسي في الواقع هو أحد الانفعالات الأكثر اهمالا، وأحد الفضائل نادرة الذكر، وكثيرا ما يتم تجاهله، حتى في أبرز قوائم الفضائل، وحتى ارسطو لم يشملها، وان اهمال الامتنان هو في حد ذاته مثيرا للاهتمام (Emmons, 2004, p.553).

وان الحاجة إلى الامتنان تعد مشكلة من شخص إلى آخر، لأن هناك من يشعر بأنه يحتاجها وهناك من يرفضها، لكننا عموما نحتاج أن نشعر بأهمية وجمال أفعالنا للآخرين، الأم لأطفالها، الزوج لزوجته، الصديق لصديقه، المعلم لتلميذه، الرئيس لمرؤوسه، وكل الذين نتعلم منهم تقدير الناس، للدرجة التي يصبح معها هاجسنا الأول، في أن نفعل للآخرين أشياء جميلة أو نقدم أي مساعدة نستطيعها، انها طريقة لقول «شكرا» لكل من ساعدنا وقول «شكرا لله» على كل شيء نحسب أن نذكر أنفسنا به من وقت لآخر لأننا كثيرا ما ننسى ولا نتذكر سوى كل ما يسيئنا ويغضبنا في الحياة (عابدين، ٢٠١٥: ص٤)، وان ترجمة هذه المعاني الى سلوك يحقق السعادة والرفاهية لكل أفراد وطبقات المجتمع، الأمر الذي دعا الباحثة الى ضرورة دراسة هذا المفهوم.

أهداف البحث :

تعرف معنى مفهوم الامتنان النفسي أو الشكر، في الدراسات والادب النظري القديم والنفسي الحديث. التوصل الى فوائد مفهوم الامتنان النفسي للأشخاص أفرادا وجماعات.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالجانب النظري الخاص بالأدبيات النظرية حول مفهوم الامتنان النفسي وتوضيح مصطلحاته، وامكانية جعله أسلوب للحياة العامة للأفراد والجماعات.

مصطلحات البحث

الامتنان النفسي (PSYCHOLOGICAL GRATITUDE) :

ورد في الكثير من المصادر أن معنى مفهوم «الامتنان» غالبا ما يأتي بمعنى «الشكر» لذلك جاءت تعريفات البحث الحالي لغة واصطلاحا للامتنان على أنه الشكر وكما يأتي:

أولا : الامتنان (الشكر) لغة :

تعريف لابن منظور: الشكر: عرفان الإحسان ونشره، والشكران: خلاف النكران، والشكر من الله: المجازاة والثناء الجميل، ويقال: شكره وشكر له يشكر شكرا وشكورا وشكرانا، ويقال أيضا: شكرت الله، وشكرت لله، وشكرت بالله، وكذلك شكرت نعمة الله، ورجل شكور: كثير الشكر، وهو الذي يجتهد في شكر ربّه بطاعته وأدائه ما وُظف عليه من عبادته (ابن منظور، ١٣٠٠هـ: ص٤٢١).

تعريف في الكلم الطيب: الاعتراف بالإحسان، شكرت الله، شكرت لله، شكرت نعمة الله، والشكر:

الرضا باليسير، والشكر خلاف الكفر (موسوعة الكلم الطيب، ٢٠١٥: ص١).

تعريف في معاجم اللغة العربية - المعاجم (عربي-عربي): امتنان - مفرد، المصدر - امتنَّ على / امتنَّ له - اعتراف بالجميل، عكسه جحود، بكل امتنان: أقدم لك جزيل شكري، عبّر عن امتنانه لصديقه : شكره. **ثانيا : الامتنان النفسي (الشكر) اصطلاحاً:**

تعريف بيترسون وسيلجمان (Peterson&Seligman, 2004): احساس معبر عن الشكر والفرح رداً على تلقي الهدية، سواء كانت الهدية منفعة ملموسة من آخر محدد أو لحظة النعيم السلمي التي حركها جمال الطبيعة (Peterson&Seligman, 2004: p.554).

تعريف إيمونز (Emmons, 2006): نزعة عامة للاعتراف والاستجابة مع انفعال الاقرار بالفضل لأدوار احسان الناس الآخرين في النتائج والممارسات الايجابية التي يحصل عليها المرء (Emmons,2006: p.12). **تعريف هاي (٢٠٠٨):** تعبير انساني يكمن في الرغبة والطموح وتحقيق الذات والسعادة والحزن وغيرها من الجوانب المهمة التي تمر بها تجاربك الشخصية في الحياة، فغالبا ما تشعر بالامتنان خلالها، وتجد أنه من الصعب أن تشعر بالامتنان عندما تمر بخبرات سلبية فهذه ردود أفعال طبيعية يشعر بها الانسان (هاي، ٢٠٠٨: ص٨-٩).

تعريف في بنينير (٢٠٠٩): ظهور أثر النعم الإلهية على العبد في قلبه إيماناً وفي لسانه حمداً وثناءً وفي جوارحه عبادة وطاعة ويكون القليل من النعمة مستوحياً الكثير من الشكر فكيف إذا كانت النعم كثيرة؟، ومن العباد من هو شاكر ومنهم من هو كافر (بنينير، ٢٠٠٩: ص٢).

تعريف إيمونز (٢٠١٢): الاعتراف بالخير والجميل في حياة المرء، عند التعامل مع الآخرين يؤدي إلى إحداث تغيير إيجابي في الحياة. فالشكر يؤدي إلى الصحة والسعادة والتفاؤل والاستمتاع بالحياة، وتعزيز الطاقة الذاتية للإنسان ودعم أجهزة المناعة لديه وحمايته من الأمراض، فيتمتع بصحة بدنية ونفسية أفضل. كما يؤدي إلى نوم أفضل ومزيد من الطاقة (إيمونز، ٢٠١٢: ص١٢).

تعريف في السيد (٢٠١٦):

قال ابن القيم: الشكر ظهور أثر نعمة الله سبحانه وتعالى على لسان عبده: ثناء واعترافا، وعلى قلبه شهودا ومحبة، وعلى جوارحه انقيادا وطاعة (السيد، ٢٠١٦: ص٣).

وتستطيع الباحثة الخروج بتعريف نظري للامتنان أو الشكر، خاص بالبحث الحالي يتضمن المعاني الواردة في تعريفات المفهوم مع انها تميل أكثر الى أفكار «إيمونز» وتعريفه للامتنان، وكما يأتي :

الامتنان النفسي (PSYCHOLOGICAL GRATITUDE): استعداد وجداني مليء بالاحساس والتعبير الانساني الأخلاقي للاعتراف بالجميل في حياة المرء، والشكر للرد على ردود الأفعال الخيرية، يتحول الى نزعة تنتظم لدى الفرد في أغلب سلوكات حياته أثناء التعامل مع الآخرين شاكرًا فضلهم لما يقدموه ويفعلوه له، باحساس ايجابي الطاقة.

الفصل الثاني : الشكر والامتنان في المنظور الديني.

اتضح من معنى وأهمية مفهوم الامتنان والشعور به أننا بصدد تنمية المشاعر التي تسهم في ارتقاء أرواحنا، وقبل كل ذلك وأهم منه حين نتعامل مع الله تعالى بهذه المشاعر ولي كل النعم، وصاحب الفضل الأول والأخير لوجودنا على متن هذه الحياة، المتفضل علينا بالمشاركة في هذه الرحلة الجميلة، ومن أتاح لنا الفرصة بأن نتطور ونكبر ونفهم، فكلما مضى الإنسان في حياته اكتشف تدابير الرحمن في تسيير أموره وتحقيق أحلامه، وعرف بعض خفايا قضاءه ولطائف أقداره، فيشعر العبد أنه محاط

بنعم الله تعالى من كل جانب، فيتوجه للصلاة وقد امتلأ قلبه بهذا الشعور الآسر، ثم يرسل بعض دمعاته كدليل صادق على هذا الامتنان الغامر، ولعل أقصر الطرائق لحب الله سبحانه وتعالى هو الشعور الصادق بالشكر والامتنان، حينها لن تجد الأمر صعباً أن تصحوا في الفجر للذهاب للصلاة، لن يكون التزاماً بقدر ما سيكون طقوس شكر لمن أحببته لكثير عطاياه ومُنحه، وستدرك أن عملك الصالح وتقواك هي أحد وسائل الشكر العملية، وحينها ستتحول حياتك إلى رحلة عرفان وشكر ورد للجميل، ذلك الجميل الذي لن تتمكن من رد جزء يسير منه، وآثارك في الحياة ستكون طيبة، وبصمتك صالحة، وستحمل الخير معك أينما ذهبت (الحمدى، ٢٠١٧: ص ٢).

ان الشكر والامتنان والاعتراف بالجميل على القليل والكثير تعد مشاعر إنسانية نبيلة بل من الفضائل والأخلاق التي أكدت وحثت عليها الأديان والثقافات المختلفة، ولها درجات وأشكال متعددة، لأهميتها في حياة الإنسان والمجتمع، كما وأوصى الرسول صلى الله عليه وآله وسلم لأصحابه رضوان الله عليهم بشكر الله تعالى، فشكر الإنسان للنعمة والإحسان دائماً افا هو بفضل الله تعالى، وممارسة الامتنان لا يكون بالقول فقط بل بعبادة الله تعالى في مساعدة الضعفاء والمحتاجين وقضاء حوائجهم وتفريج همومهم وإدخال السرور عليهم والمشاركة في صنائع المعروف وأعمال البر والخير، والحديث الصحيح للرسول صلى الله عليه وآله وسلم يجسد هذه الأمور: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» (سلامة، ٢٠١٢: ص ١).

أولاً: الشكر والامتنان في القرآن الكريم ومردوداته الدنيوية والأخروية

لقد أكد القرآن الكريم في أغلب مواضعه وآياته وقصصه على حقيقة صفة ونعمة وواجب الشكر والامتنان في حياة الانسان وعلاقته بالخالق سبحانه وتعالى، بينتها الآيات البينات التي وجدتها الباحثة في اكثر من (٧٥) موضع تبين أهمية الشكر بامتنان بين المخلوق والخالق، وتحت الانسان على تقديس العرفان بالجميل والشكر للفاطر الأول والمنعم الأول والمولى الأول، لأن في ذلك وفرة وزيادة لأنعمه للمخلوق في كل شيء، والعكس صحيح، وكالاتي:

ان الشكر صفة لله تعالى، فيقول سبحانه وتعالى في محكم كتابه العزيز :

بسم الله الرحمن الرحيم

(مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا) [النساء: ١٤٧]

(لِيُؤْفِقَهُمْ أَجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ) [فاطر: ٣٠]

(وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ) [فاطر: ٣٤]

فشكر الله عز وجل يكون من خلال كرمه وفضله ورزقه لنا، وشكرنا لله تعالى يكون من خلال التزامنا بتعاليمه وطاعة أوامره والانتهاز عما نهى عنه، ولذلك فإن الله جعل الشكر صفة له، وحتى يوم القيامة فإن المؤمن يحمد الله تعالى وهو في الجنة، ويشكر الله الغفور الشكور على هذه النعم، والشكور من أسماء الله الحسنی وهذا الاسم يحمل إشارة مهمة وهي: أيها الإنسان! أنت لست أفضل من الخالق تبارك وتعالى، فإذا كان الله تعالى هو «الشكور» فماذا عنك أيها الإنسان؟ وسبحان الله، كلما ازداد المؤمن إيماناً ازداد شكراً لله تعالى وللناس.

ان الاسلام جعل الشكر صفة لأنبيائه عليهم السلام فقال في حق سيدنا إبراهيم :

بسم الله الرحمن الرحيم

(إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ * شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ

مُسْتَقِيمٍ) [النحل: ١٢١].

ان الإسلام جعل من «الشكر» عبادة لله تعالى، ومن هذه الآيات ما يأتي :

بسم الله الرحمن الرحيم

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [البقرة: ١٧٢].

(إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ) [البقرة: ٢٤٣].

(إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا) [الإنسان: ٣].

(وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) [إبراهيم: ٧].

ان الأنبياء عليهم السلام مارسوا هذه العبادة، وبينتها الآيات البينات في القرآن الكريم وكما يأتي :

بسم الله الرحمن الرحيم

(قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ

كَرِيمٌ) [النمل: ٤٠].

(وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ

حَمِيدٌ) [لقمان: ١٢].

(ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا) [الإسراء: ٣].

نلاحظ أن الله تعالى يقول ويركز على الشكر على لسان سيدنا سليمان، وسيدنا لقمان، وكذلك

سيدنا نوح عليهم السلام، ويجعله صفة لأنبياءه لنقتدي بهم، وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة قوية

لأهمية الشكر وأنه جزء من الحكمة بل هو الحكمة، آيات القرآن الكريم عظيمة وتعد سبباً في

سعادة الانسان ونجاحه، فالله هو الذي يرسم لنا طريق الخير، ويهيء لنا أسباب النجاح وينبغي أن

نتذكره في كل لحظة ونحمده ونمتن ونشكره على نعمه حتى يعطينا ما نريد.

ان آيات القرآن تعد الشكر من الفضائل والواجبات المقدسة بين الانسان ووالديه، فقال تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ)

[لقمان: ١٤].

فالإنسان عندما لا يقدر قيمة الأبوين ولا يشعر بحنانهما وما بذلاه في تربيته، فلا يمكن أن يشكر

الناس ولا يشكر الله تعالى.

أكدت آيات القرآن الكريم على أن الشكر عبادة عمل قبل أن تكون كلمة وقولا وكما يأتي:

بسم الله الرحمن الرحيم

(اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ) [سبأ: ١٣].

فالشكر ليس مجرد كلمة أو عادة تمارسها بل هو عبادة لله تعالى يرافقك في كل أعمالك، ومعظم

الناجحين والمبدعين كانوا يرافقون عملهم بالشكر والامتنان للناس ولله، وهذا ما أمر الله به آل داود

عليه السلام بالشكر أثناء العمل كونه نوع من أنواع الشكر،

بينت آيات القرآن الكريم أن الشكر مقترن بالصبر فقال تعالى :

بسم الله الرحمن الرحيم

(إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ) [الشورى: ٣٣].

فقد قرن الله تعالى بين الصبر والشكر، فإذا اقترن الشكر بالصبر كان ذلك علاجاً ناجعاً للكثير من

الأمراض حتى المستعصية، ولا ننسى أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أكد أن حال المؤمن عجيب، فعندما يصيبه الضر يصبر، وعندما يصيبه الخير يشكر، فكل شأنه خير.
ان آيات القرآن الكريم بينت أيضاً أن الشكر يقابل الكفر، فقال تعالى في محكم كتابه العزيز:

بسم الله الرحمن الرحيم

[إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا] [الإنسان: ٣].

[وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ] [إبراهيم: ٧].

إن الله تعالى جعل للإنسان طريقين: الشكر والكفر، ولا بد أن ندرك أن الشكر فريضة على المسلم، وليس مجرد عادة تهدف لجلب الثروة أو النجاح أو الشهرة، فانت إذا لم تشكر الله فإن عذاب الله شديد، ولكن عندما تشكر الله تعالى فإن الله سيرزقك ويزيدك مالاً ونجاحاً وقوة: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)، وهذا ما يؤكدته حتى الخبراء من غير المسلمين، إذ إننا نجد الدراسات العلمية الجديدة تؤكد على فوائد الامتنان والشكر، ولكن يقول العلماء: «إن الإيمان بالله والصلاة تساعد كثيراً على الشكر للناس وبالتالي كسب فوائده، ولذلك ينصحون بمزيد من الإيمان بالله».

أكد القرآن الكريم أيضاً أن الشكر ينجي من المهالك، ويحل المشكلات المستعصية فقال عز وجل:

بسم الله الرحمن الرحيم

[إِنَّا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَاصِبًا إِلَّا آلَ لُوطٍ نَّجَّيْنَاهُمْ بِسَحَرٍ * نِعْمَةً مِنَّا عِندَنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ] [القمر: ٣٤-٣٥].

ان الذي يشكر الله سوف ينجيه من المواقف الصعبة، فهذا هو سيدنا لوط عليه السلام أنجاه الله من العذاب الذي أهلك قومه بسبب شكره لله، فإذا كانت الهموم تحيط بك والمشاكل تلتقك من كل جانب، وتريد حلاً بسيطاً ومجانياً، فلجأ الى شكر الله عز وجل.

ان أبسط وأهم معادلة رائعة للشكر أعطانا إياها الله تعالى في قوله عز وجل:

[فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ] [البقرة: ١٥٢]. [وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ] [إبراهيم، الآية ٧]

فذكر الله وشكره من أهم أسباب النجاح في الدنيا والآخرة. والإسلام يريد لنا الخير في هذه الدنيا وما بعدها، بينما تقتصر جهود العلماء على تحقيق السعادة في الدنيا فقط، ولعل أعظم سورة في القرآن هي الفاتحة وهي التي لا تصح الصلاة إلا بها، ولذلك كان النبي يبدأ خطبته بالحمد لله، فالحمد لله كلمة عظيمة لا يدرك أسرارها إلا من يكررها ويستشعر عظمتها، إنه شكر الخالق عز وجل، فالله الذي خلقك ورزقك وأنعم عليك بنعم لا تعد ولا تحصى يستحق منك أن تشكره، والمؤمن يبدأ صلاته في كل ركعة بعد البسملة بـ(الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) [الفاتحة: ٢]، وهي ما بدأ الله بها كتابه العزيز بعد بسم الله الرحمن الرحيم، انها ميزة الإسلام في تحقيق السعادة للإنسان المؤمن، حتى عندما تأتي لحظة الموت، ففي حالة المرض نجد المؤمن يشكر الله ويحمده لأنه يعلم أن هذا المرض سيكون سبباً في المغفرة ومزيد من رحمة الله تعالى، ويمكن القول إن العلماء لم يدركوا أهمية هذه العملية إلا حديثاً جداً، ولكن الإسلام جعل الشكر جزءاً مهماً يمارسه المؤمن عبادة وطاعة لله عز وجل، وقد جعل الله جزاءك الجنة إذا شكرت الله والناس (الكحيل، ٢٠١٢، ص ١).

ثانياً: الشكر والامتنان في السنة النبوية الشريفة ومردوداته على الفرد والمجتمع

كما أن الأحاديث النبوية الشريفة وأقوال الصحابة والعلماء المأثورة تؤكد معاني الآيات البينات في الحمد والشكر والامتنان لله سبحانه وتعالى وكما يأتي:

(فعن معاذ بن جبل (رض) قال: أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أخذ بيده، وقال: (يا معاذ، والله إنِّي لأحبك والله إنِّي لأحبك، فقال: أوصيك يا معاذ! لا تدعنَّ في دبر كل صلاة تقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

(وعن أبي هريرة (رض) قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: إنَّ للطَّاعِمِ الشَّاكِرِ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَ مَا لِلصَّائِمِ الصَّابِرِ).

(وعن أبي الدرداء (رض) قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (إنَّ الله عزَّ وجلَّ يقول: يا عيسى إنِّي باعث من بعدك أمة إن أصابهم ما يحبون حمدوا الله وشكروه، وإن أصابهم ما يكرهون احتسبوا وصبروا، ولا حلم ولا علم. قال: يا ربَّ كيف هذا لهم ولا حلم ولا علم. قال: أعطيتهم من حلمي وعلمي).

(وعن أنس بن مالك (رض) قال: إنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كان يلقي رجلاً فيقول: يا فلان كيف أنت؟ فيقول: بخير أحمد الله، فيقول له النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جعلك الله بخير فلقية النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ذات يوم فقال: كيف أنت يا فلان؟ فقال: بخير إن شكرت. قال: فسكت عنه. فقال: يا نبيَّ الله إنَّك كنت تسألني فتقول: جعلك الله بخير وإنَّك اليوم سكتَ عني فقال له: إنِّي كنت أسألك تقول: بخير أحمد الله فأقول جعلك الله بخير، وإنَّك اليوم قلت: إن شكرت فشككت فسكتَ عنك. والنبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم يأمرنا بالافادة من قوة الشكر، فكان عليه أفضل الصلاة والسلام يبدأ يومه بعد الاستيقاظ مباشرة بحمد الله تعالى فيقول: (الحمد لله)، فقد جاء في الحديث الصحيح أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان إذا انتبه من الليل قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور) [البخاري ومسلم]. ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أراد لنا الخير وأمرنا أن نشكر الناس باستمرار على أي معروف يؤدونه لنا، بل جعل الشكر للناس موازياً للشكر لله تعالى، وأن الذي لم يتعود على شكر الناس لا يمكن أن يشكر الله ولذلك يقول النبي الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) [رواه الترمذي].

وأكد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، كيف أنه حتى الحيوانات والنباتات تشكر الله، فذكر قصة ذلك الرجل الذي وجد في الصحراء كلباً يلهث يأكل الثرى من العطش فذهب إلى البئر ونزع خفَّه فملأها ماءً حتى روي الكلب، قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: (فشكر الله له، فغُفِّرَ له)، ورجلاً آخر وجد «غصن شوك» يؤذي النبات فنزعه (فشكر الله له، فغُفِّرَ له)، فالحيوانات والنباتات تشكر الله وتسبحه حمداً له على أن أوجدها وسخر لها أسباب الرزق، فعندما تحسن إلى حيوان تجده يتقرب منك ويشمك ويحني رأسه أمامك تعبيراً منه عن امتنانه لك، والطيور تشكر الله تعالى باستمرار وتسبحه على نعمه عزَّ وجلَّ، فقد خلقها ورزقها وسخر لها أسباب المعيشة، ولذلك نجد أنها تتعاون وتضحي من أجل الآخرين [البخاري ومسلم].

(وعن أبو بكر الصديق (رض) يقول في دعائه: (أسألك تمام النعمة في الأشياء كلها، والشكر لك عليها حتى ترضى وبعد الرضا والخيرة في جميع ما تكون فيه الخيرة بجميع ميسور الأمور كلها لا معسورها يا كريم).

(وعن عمر بن الخطَّاب (رض) قال: (ما ابتليت ببلاء إلا كان لله تعالى عليَّ فيه أربع نعم: إذا لم يكن في ديني، وإذا لم يكن أعظم، وإذا لم أحرَم الرضا به، وإذا أرجو الثواب عليه).

(وعن الامام عليّ بن أبي طالب (عليه السلام): (إنَّ النِّعْمَةَ موصولة بالشُّكر، والشُّكر يتعلّق بالمزيد، وهما مقرونان في قرن، فلن ينقطع المزيد من الله حتّى ينقطع الشُّكر من العبد).
 (وقال الحسن البصريّ): (الخير الَّذي لا شرّ فيه: العافية مع الشُّكر، فكم من منعم عليه غير شاكر).
 (وقال أيضا: (إنَّ الله ليمتّع بالنِّعْمَةِ ما شاء، فإذا لم يشكر عليها قلبها عذابا، ولهذا كانوا يسمّون الشُّكر: الحافظ، لأنّه يحفظ النِّعم الموجودة: والجالب، لأنّه يجلب النِّعم المفقودة).
 (وقال أيضا: «أكثرُوا من ذكر النعم، فإن ذكرها شكر، وقد أمر الله نبيه أن يحدث بنعمة ربه فقال: (وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ) [الضحى: ١١]، والله تعالى يحب أن يرى أثر نعمته على عبده، فإن ذلك شكرها بلسان الحال.

(وقال الإمام الغزاليّ: الشُّكور في أسماء الله هو الَّذي يجازي بيسير الطّاعات كثير الدّرجات، ويعطى بالعمل في أيّام معدودة نعيما في الآخرة غير محدود، ومن جازى الحسنة بأضعافها يقال إنّه شكر تلك الحسنة، ومن أثنى على المحسن أيضا يقال: إنّه شكر، فإن نظرت إلى معنى الزّيادة في المجازاة لم يكن الشُّكور المطلق إلّا الله عزّ وجلّ لأنّ زياداته في المجازاة غير محصورة ولا محدودة، لأنّ نعيم الجنّة: لا آخر له).

(وقال ابن منظور: الشُّكور من صفات الله جلّ اسمه، ومعناه: أنّه يزكو عنده القليل من أعمال العباد، فيضاعف لهم الجزاء، وشكره لعباده: مغفرته لهم وإنعامه على عباده وجزاؤه بما أقامه من العبادة) (منارة الاسلام، ٢٠١٥: ص ١٠٠-١٠١).

الفصل الثالث : الاطار النظري والدراسات

حضي علم النفس الإيجابي بالعديد من الدراسات والتطبيقات، وعرف على انه «الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية»، وتعد موضوعاته مفاهيم مهمة في علم النفس الإيجابي وما يترتب عليها من توافق وصحة نفسية، لأنّه يقوم على (٣) أعمدة :

الأول : دراسة الانفعالات الإيجابية : كالثقة والأمل والإيمان في يسر الحياة وفي عسرها أيضاً.
 الثاني : دراسة السمات الإيجابية : كالقوة والفضيلة والقدرات والمهارات والذكاء، لأن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمراً ضرورياً وحسناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، لدورها المهم في استئثار السعادة الحقيقية، والوصول للهناء، والسعادة النفسية، وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

الثالث : دراسة المؤسسات الإيجابية : مثل : الأسر القوية، والديمقراطية.
 وتبعاً لهذا الاهتمام صنف الشخصية الإيجابية بـ (٢٤) خصلة انبثقت منها (٦) فضائل هي:
 الحكمة والمعرفة : الإبداع، والفضول، والانفتاح، والحب، والتعلم والابتكار.
 الشجاعة : الشجاعة والمثابرة والنزاهة والحيوية، والاتجاه نحو الإتقان والكمال والأصالة والأمانة.
 الإنسانية : الحب، والعطف، والذكاء الاجتماعي.
 العدالة : المواطنة والعدالة والقيادة.

الاعتدال : المغفرة والرحمة والتواضع والحكمة، وضبط النفس.
 التفوق : تقدير الجمال، والتميز، والامتنان، والأمل، والنكتة، والروحانية.
 وهكذا يعد الامتنان من أبرز وأهم المفاهيم في الإيجابية يُمكن الأفراد من تبني اتجاه إيجابي من خلال:

الاختيار: كونك تتبنى اتجاه سلبي في تفسير الأحداث والمواقف المختلفة هذا الاتجاه أنت اخترته بمليء إرادتك وتغييره يتوقف على قرارك في اختيار نمط مختلف في النظر للأمور.

تحمل المسؤولية : باعتقادك أن اطرافا أخرى تؤثر على حياتك، فتعطيهم بصورة أو بأخرى الحق في إدارة حياتك، وكونك تتحمل مسؤولية كل شيء فهذا يعطيك القوة في أن تغير كل شيء تريده.

أوجد لحياتك معنى : ماهي القيمة التي تريد تحقيقها في حياتك؟ وكيف يمكن تحقيقها؟ إن إيجاد معنى لحياتك يُعد قاعدة صلبة لبناء حياة سعيدة (المزيني، ٢٠١٤: ص ١-٣).

وبالمقارنة بين علم النفس الإيجابي والتقليدي، نجد الأخير يركز على السلبيات، بينما الأول يعالج الضعف ويغذي مواضع القوة لدى الفرد ويبني سماته الإيجابية التي تساعد أفراده ومجتمعاته ليس على التحمل والبقاء فقط، بل وعلى الازدهار أيضاً، وإن استعمال إستراتيجيات علم النفس الإيجابي ينقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق في معاشة المواقف السلبية والأمراض النفسية، إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والخيرية والقوى الإيجابية على مدى الحياة والافادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم مهارة الكفاح من أجل الهدف التي يمتلكها جميع الأفراد والتي تؤدي إلى تنمية السمات البشرية الإيجابية واستعمالها في المكان الصحيح (Wikipedia, 2018: p;1).

الأدبيات والأطر النظرية للامتنان النفسي ودراساته

ان الشكر والامتنان أصبح علماً (Science of gratitude) ، حديث نسبيا وينال حالياً قدراً كبيراً من الاهتمام، ويهدف إلى تعميق فهم علماء النفس لأفضل الحالات والظروف لعمل الإنسان وما الذي يجعله أكثر نجاحاً واستقراراً وسعادة، وترجمة ذلك إلى نتائج يمكن استعمالها في الحياة اليومية، وبيان الأثر الإيجابي الملموس للامتنان على مجمل حياة الإنسان وصحته، بل كعنصر حاسم من عناصر السعادة الذي غالباً ما يتم تجاهله سيما إذا انتظم لديه (إيمونز، ٢٠١٢: ص ١).

ويعد عالم النفس الأمريكي البروفيسور «روبرت إيمونز Robert A. Emmons» من جامعة كاليفورنيا في ديفيز ورئيس تحرير مجلة «علم النفس الإيجابي»، أحد أبرز العلماء الباحثين في مجال الشكر والامتنان فقد أصدر كتابه الشهير بعنوان : شكراً : كيف يمكن لممارسة الامتنان أن تجعلك أكثر سعادة ؟، الذي يعد أول كتاب من نوعه في هذا المجال تناول فيه معنى أن تفكر وتشعر بالامتنان، فضلاً عن كتابه الآخر بعنوان : «علم نفس الامتنان»، مع «مايكل مكلوغ» بجامعة ميامي الأمريكية، كما قام «إيمونز» مع مجموعة من العلماء مثل الخبير «جيمس راي» والاختصاصي «لي برو» والبروفيسور «تود كاشدن» وغيرهم، بدراسات وتجارب عدة، قدمت معلومات مهمة جداً حول المظاهر والمردودات والتأثيرات الروحية والجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية للامتنان النفسي على الأفراد، وكالاتي:

ان شعور الامتنان يسهم في تغيير الانسان (١٨٠) درجة، ويحوّله من حالٍ إلى حال، انه أصل ومنبع من منابع الخير والصالح، فمنه ينبت الحب، فأنت تحب من يسدي لك معروفاً، ولن يكون ذلك إلا بالشعور أولاً بذلك الفضل الذي يُمن عليك، فقد تعتقد أن العامل البسيط بحاجة إليك ولمالك، لكن الحقيقة أنك تحتاجه أكثر، الله تعالى من قدر عليه رزقه كي يخدمك، وتتفرغ أنت لتخدم البشرية من جهة أخرى، وتكمل الدائرة (الحمدى، ٢٠١٧: ص ٢).

من المظاهر العامة للفرد الممتن أنه يجد صدره منشرحاً لكل خير يمكن أن يأتي له والعكس صحيح، فالقلب المغلق للشعور بالامتنان يشير الى حياة مغلقة أمام جميع مصادر السعادة والمرح والنعيم،

ونحن ننسى أحيانا أن الله تعالى قد سخر لنا سبل الحياة فيمكن أن تكون دروس الحياة مليئة بالمرح بدلا من الكثير من الألم، وعندما تتسم مواقفنا بالشعور بالحب والامتنان والتقدير الذي ينبع من القلب، نجد أن الكثير ممن حولنا يساعدوننا، فعندما نسألهم المساعدة، نصبح أكثر امتنانا لهذا النظام الهائل الذي يريد مساعدتنا، وفي ذلك الوقت، ندرك أننا لسنا بمفردنا في طريقنا، وكلما ازداد عزم الانسان ليكون ممثنا للأشياء الصغيرة في حياته تتبدى له أشياء أكبر من مصادر غير متوقعة (هاي، ٢٠٠٨: ص ١٨-١٩).

اكتشف ان الحياة المليئة أكثر بالامتنان تكون مرتبطة بزيادة في عوامل كثيرة أخرى فضلا عن السعادة والرفاه، كممارسة الرياضة البدنية والرضا عن الحياة والتفاؤل والتسامح والحماس والحب والايثار، ووجدوا أن الأفراد الذين يحافظون على الشكر والامتنان هم أقل عرضة للإصابة بالأمراض وانخفاض مستويات الحسد والجشع والاستياء والمرارة وأكثر قدرة وفاعلية في التعامل مع الاجهاد والتوتر (هاشم، ٢٠١٣: ص ٧-١٣).

ان الانسان حين يشكر الناس ويشكر الله فإن كل عملية شكر يقوم بها تشكل في العقل الباطن معلومة جديدة تحفزه للعمل أكثر، لأنه سوف يعتقد أن الناس سيقدرّون عمله ويهتمون به ويشكرونها عليه، وهذا يقوده لمزيد من العمل، بينما نجد الإنسان الذي لا يشكر الناس يظن بأن الآخرين لن يشكروه على أي عمل يقدمه مهما كان مهماً، وبالتالي يختفي الحافز والدافع لأي عمل جديد، فتجده يفقد الرغبة في الإنجاز ومع الزمن يتطور الأمر فيصاب باكتئاب خفيف وقد يتطور إلى اضطراب مزمن (الكحيل، ٢٠١٢، ص ٧).

مامن مشكلة في العالم على مستوى الأفراد الا ويحلبها لك الشعور بالامتنان سيما اذا كان صادقاً نابعاً من القلب، فالوالدين حين يشعروا بالامتنان الشديد لأطفالهم الصغار لضحكاتهم والمرح والأمل المرسوم في أعينهم بعدم الخوف من الأحداث ولا الاكتراث للمصائب فكم سيلطفوا الأجواء ويخففوا صعوبة ومشاق الحياة، ويغرسوا في القلب بسمات إنهم يتعلمون منا أصول التعامل مع الحياة، ونحن نتعلم منهم فنون الاستمتاع بها، أما على مستوى الحياة الزوجية فسوف تختفي الكثير من المشاكل عندما يتحلى كل من الزوجين بالامتنان تجاه الآخر، وعكسه باعتقاد كل منهم أنه صاحب الفضل على الآخر ولولا وجوده لكان وكان، حينها تنشأ الخلافات والمشاكل، ويقع الشرخ الأسري الذي يتسع مع الأيام (الحمدى، ٢٠١٧: ص ٢-٣).

ان كلمة «شكرا» كلمة صغيرة وخلق كريم له دلالات ونتائج كبيرة، فهي عبادة لله وطريق لقلوب الناس وفوائدها كثيرة على الفرد والمجتمع، فلنعلّمها لأبنائنا ونعززها في سلوكياتنا وحياتنا اليومية وليكن دعاؤنا دائما دعاء الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك» (فتحي، ٢٠١٣، ص ١).

ان الفوائد الصحية للامتنان، من تجاربه على الطلاب تشير باستقرار الحالة العاطفية صحيا وجسديا ونفسيا بمناعة وطاقة متجددة واسترخاء، فالمبدعون الذين يشكرون الآخرين ويعبرون عن امتنانهم بشتى الطرائق أدركوا فوائد هذا العمل وبالتالي أكثروا منه واستثمروه وحصدوا نتائجهم من خلال ما قدموه من إبداع واكتشاف (Emmons, 2013, p.850).

أضاف ان للشكر والامتنان طاقة غريبة تمنح صاحبها النجاح والشفاء وبشكل طردي فالناجحون على مر التاريخ يستخدمون التقنيات ذاتها في سبيل النجاح وتحقيق ما يطمحون إليه بسهولة، سيما «قوة

الشكر والامتنان» لما لها من سحر غريب وتأثير عجيب في حياتهم، فهو يحفز الانسان للقيام بمزيد من الإبداعات والنجاحات، ويقدم له المزيد من الدعم والقوة (الكحيل، ٢٠١٢، ص٤).

اكتشف ان دماغ الإنسان الذي يشكر الناس يكون أكثر نشاطاً، فنجدته متفائلاً وبعيداً عن الاكتئاب، بينما نجد الدماغ المكتئب هو الذي لم يتعود على ممارسة الشكر والامتنان بشكل منتظم، وتؤدي مشاعر الامتنان وممارسة الشكر إلى إطلاق مواد كيميائية في الجسم مثل مادة «Dopamine» ومادة «Serotonin» وهذه المواد تنطلق طبيعياً أثناء السعادة، ويقل إفراز هرمون الإجهاد «Cortisol» مما يؤدي لوقاية القلب من النوبات القلبية ومرض الأوعية القلبية (Emmons, 2013, p.850).

وقاموا بتجارب كثيرة لدراسة تأثير الشكر والامتنان على الدماغ ونظام المناعة والعمليات الدقيقة في العقل الباطن، ووجدوا أن له تأثيراً محفزاً لطاقة الدماغ الإيجابية، مؤكداً هذه الحقيقة بقوله: «إن قوة الشكر كبيرة جداً، وان شكر الله سبحانه وتعالى على كل صغيرة وكبيرة هو سرّ النجاح، وطريق سهل للإبداع» (الكحيل، ٢٠١٢، ص٥).

توصلوا بدراساتهم وتجاربهم، إلى أن الأفراد الذين حافظوا على ممارسات الامتنان بشكل منتظم، كانت نتائجهم أفضل بكثير على مقاييس السعادة الجسمية والنفسية، وأكثر تفاؤلاً تجاه حياتهم وأقل عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية، وأكثر استعداداً لتحقيق أهداف شخصية مهمة في حياتهم أكاديمية أو صحية أو تتعلق بالعلاقة بين الأشخاص (ايمنوز، ٢٠١٢، ص٢).

أشاروا إلى أن الامتنان استجابة انفعالية ايجابية لأفعال الخير الصادرة من الآخرين، وهو انفعال أخلاقي أساسي بالنسبة للعلاقات البشرية، ينبع من الادراك بأن المرء قد أستفاد بسبب أعمال شخص آخر، ويعترف بأنه تلقى هدية ويقدر قيمة تلك الهدية للمرء وانها غير مكتسبة وغير مستحقة من قبل المستفيد وانها كلفت ذلك المتبرع لصالح المستفيد (Emmons, 2006, p.12).

اكتشفوا ان الامتنان لشخص ما يزيد من مشاعر السعادة، بدراساتهم وتجاربهم وتوصلوا إلى أنه في التعامل مع الآخرين يؤدي إلى إحداث تغيير إيجابي في الحياة، وانه ليس مفهوماً جديداً فقد أكدت معظم الأديان على أهمية الشكر للآخرين، انه الاعتراف بالخير والجميل في حياة المرء، بل انه مصدراً من مصادر الخير الذي يكمن جزئياً على الأقل خارج الذات (هاشم، ٢٠١٣: ص٧-١٣).

ان الشعور بالامتنان يعد اسلوب وطريقة للحياة، عندما ندرك أن كل ما فيها هو هبة لنا من الكون، وأن ما نفعله بحياتنا هو هبتنا التي نقدمها للكون، فالامتنان هو مادة حقيقية تنبع من شعور الانسان به، تخرق وتنشر في البيئة المحيطة بنا والملابس وغيرها من الأشياء، ويبدأ الامتنان في الظهور وكأنه فن السعادة وعملها، الذي يبدو واضحاً عندما ندرك أن الحياة كلها تعمل على اثر تردد ذبذبات الطاقة التي تخرج منا عندما نشعر بالامتنان، وهذه الطاقة التي نوصلها للحياة هي نفسها التي تعود إلينا، وقد نصاب بخيبة أمل عندما لانحصل على النتائج التي نريدها، لكن كل تجربة تمر بها تكرر نفسها بالاعتماد على ارادتنا المتمثلة في الحصول على رسالة تعلمنا اياها هذه التجربة، فنحن نشعر بالسعادة والاحساس بالتعاطف مع من يحتاجون الى الحب والتفاهم في المواقف الصعبة التي يمرون بها، والأهم هو أن نرى الحب الذي يولد الطاقة بداخلنا، فيخدمنا شعور الامتنان لأن السعادة جاءت بارادتنا في الخضوع للخالق عزّ وجلّ الذي يوفر لنا الجمال والخير في التجارب التي يرسلها لنا فندرك ونثق بأن هناك قوة خفية تحركها وكلما زاد شعورنا بالامتنان زاد الخير الذي نحصل عليه من الأشخاص والأماكن والتجارب التي تعطي طعماً للحياة (هاي، ٢٠٠٨: ص٩-١٥).

اكتشفوا أن للامتنان معنى مزدوج أحدهما دنيوي، والآخر متسامي، وكالآتي:

ان الشعور الدنيوي يحدث في التبادلات الشخصية عندما يقر شخص ما بتلقي فائدة ذات قيمة من شخص آخر، فيكون الامتنان بمثابة حلقة وصل رئيسية بين التلقي والعطاء تعمل بديناميكية، وليس فقط استجابة لعطف المتلقي، وانما كحافزا لفعل الخير للآخرين في المستقبل من جانب المستفيد. اما الشعور الروحي والمتسامي، فتتظر له الفلسفات واللاهوت منذ فترة طويلة كونه يمثل مركزية العلاقة مع الآخر طالما الناس يعتقدون بالوجود الأعلى، فالمؤمنون يسعون الى طرائق عديدة للتعبير عن امتنانهم ويشكرون هذا الوجود، وهذا في نهاية المطاف يوجه الى المتبرع، ففي تقاليد الموحدين، تصور الله تعالى بأنه مصدر الخير ومقدم الهدايا الأول للجميع وهو الذي يستحق الكثير فمن المحتمل جدا عد الامتنان، انفعال ديني عالمي وفقا لتقاليدهم (Emmons, 2012, P.50).

وأضاف ان الامتنان بحسب علماء الدين وفلاسفة الأخلاق والكتاب، يعد من مظاهر الفضيلة لا غنى عنه تميز السلوك الانساني، فهو ليس التصرف البشري الثمين في الاسلام واليهودية والمسيحية والبوذية فقط، بل لا مثيل له في الجودة وضروري لعيش حياة طيبة، وأوضحوا لو أعطيت جائزة للمشاعر الأكثر اهمالا من قبل علماء النفس، فمن المؤكد ان الامتنان سيكون من بين المتنافسين، مشيرا الى أنه في التاريخ الفكري، كان لمفهوم الامتنان عمر طويل ولكن في تاريخ علم النفس، له ماضٍ قصير نسبيا على مدى قرون (Emmons, 2004, p.4).

وأكدت دراساتهم الطويلة بأن الامتنان للآخرين وممارسة الشكر والإحساس الدائم بفضل الله تعالى يزيد من قدرة النظام المناعي للجسم، سيما في البرمجة اللغوية العصبية، وأن معظم الأثرياء كانوا يشكرون الناس على أي عمل يقدمونه لهم وكثيري الامتنان والإحساس بفضل الآخرين عليهم، ولا ينكرون هذا الفضل حتى بعد أن جمعوا ثروات طائلة (الكحيل، ٢٠١٢، ص٥).

وأكدوا أن كل تصرف تقوم به أو حركة تعملها أو كلمة تنطق بها، إنما تصدر نتيجة برامج معقدة موجودة في داخل الدماغ في منطقة تسمى العقل الباطن (وهي منطقة مجهولة حتى الآن)، تحدث فيها تفاعلات في كل لحظة مع الأحداث التي تمر بك، وعند ممارستك لأي عمل هناك عمليات معقدة تحدث في دماغك لا تشعر بها، فكثير منا يحاول حفظ القرآن مثلاً ولا يستطيع بل يجد ثقلاً وكأن شيئاً يبعده عن هذا الحفظ، وكثير منا يحاول أن ينجز عملاً فلا يجد رغبة في ذلك فيتقاعس وتجده كثيراً منعزلاً لا يجد لذة في هذا العمل فلا يقدم عليه، وكثير أيضاً لديهم طموحات في مجال الدراسة أو العمل أو العاطفة، ولكن لا ينجزون أي شيء، والسبب ان العقل الباطن الذي امتلأ بالأفكار السلبية وتمّ حشوه بالمعلومات الخاطئة عن الآخرين وفقد التوجه الصحيح، لابد من إعادة شحنه وبرمجته وتنشيطه (الكحيل، ٢٠١٢، ص٦).

وأكدوا أن الشكر له قوة هائلة في علاج المشاكل اليومية والمستعصية، لأن قدرتك على مواجهة الصعاب تتعلق بمدى امتنانك وشكرك للآخرين على ما يقدمونه لك، ولذلك فإن المشاعر السلبية تقف حاجزاً بينك وبين النجاح مثل الجدار الذي يحجب عنك الرؤيا الصادقة ويجعلك تتقاعس على أداء أي عمل ناجح، عندما تمارس عادة «الشكر» لمن يؤدي إليك معروفاً فإنك تعطي دفعة قوية من الطاقة لدماغك ليقوم بتقديم المزيد من الأعمال النافعة، لأن الدماغ مصمم ليقارن ويقلّد ويقتدي بالآخرين وبمن تثق بهم، ولذلك تحفز لديك القدرة على جذب الشكر لك من قبل الآخرين، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك أن تقدم عملاً نافعاً لهم (Emmons, 2004, p.128).

وبينوا ان للامتنان دافعا أخلاقيا هو الوظيفة الأهم له، فهو لا يعمل فقط على تنميط العاطفة التي يجربها الاشخاص عندما يدركون ان شخصا ما قد تصرف عمدا من أجل رفايتهم، ولكن قد تكون لعاطفة الامتنان قيمة تحفيزية تدفع الناس الممتنين الى أن يتصرفوا بشكل اجتماعي بأنفسهم، وأن الذين اعربوا عن امتنانهم بسبب العمل الذي قام به أحد المتبرعين هم أكثر عرضة للمساهمة في رفاية ذلك المتبرع في المستقبل، وان الذي أبدى امتنانه بسبب تصرفات المتبرع اتجاهه هو ايضا اكثر عرضة الى أن يكبح الدوافع السيئة تجاه المتبرعين (Emmons, 2004, p.128).

وأكدوا أن الاشخاص الممتنين بانتظام لديهم مستويات عالية من اليقظة والحماس والإصرار والتصميم والطاقة الجسدية، وأكثر استعدادا لمساعدة شخص ما في مشكلة شخصية أو دعمه عاطفيا، ولديهم معدلات ونوعية نوم أفضل، ومعدلات أكبر من الطاقة الإيجابية العالية، وإحساس مرتفع بالشعور بالتواصل مع الآخرين، وان الامتنان والشكر يحررنا من التأسف والأسى على الماضي والقلق من المستقبل، ويحررنا من الحسد على ما لم يكن لدينا، فمن أعظم فنون الشكر أن تشكر الله تعالى على كل شيء في حياتك قبل أن تدرك قيمته لحظة فقدته فتتحسر عليه (Emmons, 2004, p.553).

ونصحوا بتعلم فن ممارسة الشكر والامتنان باستمرار، بل اقنع نفسك بذلك من خلال الكلام، فلا يكفي الاعتقاد بالامتنان إنما يجب أن تقول وتكتب ذلك على ورقة مثلاً: إنني سعيد جداً، لأنني أشكر الناس على معروفهم وهذا الشكر سيقدم لي النجاح والإبداع، ويقولون: «اجعل الشكر عادة تمارسها كل صباح وابدأ بشكر الله، ثم اشكر الناس خلال ممارسة أعمالك اليومية لكل عمل أو معروف يقدم لك، وخلال أيام قليلة ستشعر بقوة غريبة وجديدة من نوعها تسهل طريقة النجاح لك (الكحيل، ٢٠١٢، ص٧).

وبينوا ان الامتنان يُعد ك تدخل في العلاج النفسي، وممارسته يمكن أن تكون محفز ذو علاقة بسرعة الشفاء، فتشير التجارب السريرية أن ممارسته يمكن أن يكون لها آثارا ايجابية ودائمة في حياة الشخص، فهو يخفف ضغط الدم، ويحسن المناعة، ويعزز طاقة السعادة والرفاهية، ويحفز أعمال المساعدة والكرم والتعاون، وتقليل خطر الاكتئاب والقلق مدى الحياة، وجوهر اضطرابات سوء المعاملة سواء كان ينبع من قبول احسان الآخر والتقدير لعظمة الطبيعة أو الاعتراف بالهدايا في الحياة الخاصة، انه يعزز جميع مجالات الخبرة الانسانية (Emmons, 2013, p.848).

وأوضحوا ان الامتنان هو أرقى هدية يمكن أن تقدمها المرأة لنفسها ولأصدقائها ولأسرتها فضلا عن الحب والتسامح والدعم كصفات تحسّن الحياة، ومع الشعور بالامتنان يتغير كل شيء بالنظر حولها والعثور على النعم والهبات والهدايا التي حصلت عليها خلال اليوم، فتتغير طريقة تفكيرها وحياتها من السلبية والاكتئاب إلى التفاؤل والأمل، فيؤثر الامتنان تأثيراً إيجابياً على صحتك وجمالك الطبيعي، فقط بالابتسام في وجه من حولنا وإلقاء نظرة فاحصة على الأشياء الصغيرة الموجودة في حياتنا والتي تجعلنا سعداء، كالتقرب من الآخرين بشعور الامتنان (فتحي، ٢٠١٣، ص٢).

وأكدت دراساتهم ان الحياة الزوجية تكون سعيدة وهائلة بمجرد أن يمارس الشكر للزوجة وتشعرها بامتنانك لها، وأن النساء اللواتي يشكرن أزواجهن يكن أكثر سعادة ويعشن عمراً أطول، وأنهن أكثر قدرة على التعبير من الرجال، وأكثر قدرة على منح مشاعر الامتنان، وأن المرأة يمكن أن تعيش حياة هائلة ومطمئنة بمجرد أن تقدم الشكر لزوجها (هاي، ٢٠٠٨، ص٤٤)، والعلاقات الزوجية والاسرية عموما تحفظ باستعمال وممارسة الشكر، لأن شكر الزوجة لزوجها تعد فريضة عليها، وان رسولنا الكريم لم

يترك هذا الأمر جانباً بل نبّه عليه قبل (١٤٠٠ سنة)، فقد اعتبر النبي الكريم أن شكر المرأة لزوجها عبادة لله تعالى، وأن الله لا ينظر للمرأة التي تنكر الجميل، قال صلى الله عليه وآله وسلم: (لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه) (الألباني، ١٩٩٥، ص ٢٠٩).

إن الامتنان يعمل بالفعل كمحرك السرعة في السيارة الذي يحول حركتنا العقلية من الهواجس إلى السكينة ومن الجمود إلى الإبداع ومن الخوف إلى الحب، فتأتي القدرة على الاسترخاء والحضور الذهني في الوقت نفسه بشكل طبيعي فالدنيا كريمة وتحب أن تكون محلاً لتقديرها وتستمتع إلى ما يقوله الإنسان من كونه لا يملك شيئاً وأنه غير سعيد وهذا الشعور هو ما يحصل على المزيد منه حينها (هاي، ٢٠٠٨: ص ١٩٨-١٩٩).

نصائح وتطبيقات للاستفادة من الشكر والامتنان

يدعون «إيمونز» إلى تعلم كيف يمكن وضع عاطفة الشكر والامتنان القوية موضع التنفيذ، من خلال طرائق وأساليب معينة لتحسين وتعزيز الامتنان، كالحفاظ عليه بشكل دائم ومنظم، واستعمال تذكيرات بصرية ولغات وكلمات الامتنان، والإبداع في البحث عن حالات وظروف جديدة للامتنان، ومع الشكر والامتنان يأتي إدراك بأن لدينا ما يكفي ويكفي ما نحن فيه، فمثلاً:

إحمد الله تعالى وأكثر من الشكر، وحاول أن تقدم عملاً نافعاً للآخرين، وبخاصة أقاربك وأهلك وجيرانك، فالحمد سر لا يعلمه إلا من يمارسه، وإن الشكر يتم بالقول والفعل، وهو أمر يسهل لك كسب علاقات ناجحة كل يوم، فأنت عندما تمد يدك إلى الآخرين مع كلمة شكر وابتسامة فإن هذه الأشياء الثلاثة مجتمعة تقودك لكسب ثقة الآخرين وكسب محبتهم لك وضمان مساعدتهم لك فيما تحتاج، ولذلك فإن للشكر «قوة جذب» خاصة تجذب بها الآخرين وتوصل إليهم رسائل إيجابية تخلق علاقات طيبة معهم، ما ينعكس على استقرار شخصيتك وزيادة قدرتك على حل المشاكل والصعوبات. تعلم أسلوب وفنية (عدّ النعم)، لتدريب الأفراد على الامتنان والاستفادة من مزاياه، باعطاء الأفراد تعليمات محددة على سبيل المثال (هناك أشياء كثيرة في حياتنا، كبيرها وصغيرها، وإننا قد نكون ممتنين عنها ففكر في العودة خلال الأسبوع الماضي واكتب ما يصل إلى خمسة أشياء في حياتك التي كنت ممتناً أو شاكرها لها).

حاول ولفترة قصيرة أن تضع شعورك بالامتنان قيد التنفيذ وانظر إلى عين الشخص الذي تمتن منه مباشرة، فكم مرة في اليوم الواحد يقوم شخص ما بفعل شيء من أجلنا يستحق أن نشكره عليه ببعض الكلمات اليسيرة فلنحاول ولفترة قصيرة أن نضع شعورنا بالامتنان قيد التنفيذ وننظر إلى عين الشخص الذي تمتن منه مباشرة، ربما تكون مصففة الشعر أو زميلة في العمل أو المعلمة في المدرسة أو حتى الخادمة في المنزل، وبسهولة نقول له: «شكراً لك»، شكراً لأنك أنت، أو شكراً لأنك في حياتي، أو شكراً لك لاسداء هذه الخدمة، مجرد كلمات شكر يسيرة وعادية، وأولاً وأخيراً لا ننسى شكر الله تعالى على نعمه لنا، فهو صاحب الفضل الأول في كل ما حولنا من أشخاص ونعم تجعل لحياتنا معنى فنسعد بها.

إن مدى الامتنان يشير إلى عدد من الظروف أو المواقف في الحياة التي يشعر الشخص فيها بالامتنان في وقت معين وكالاتي:

الشخص الذي لديه امتنان قوي قد يشعر بالامتنان لأسرته ووظيفته، وصحته، والحياة نفسها، مع مجموعة واسعة من الفوائد الأخرى.

الشخص الأقل شدة في استعداد الامتحان يكون لديه الشعور بالامتحان لعدد أقل من الجوانب. أما كثافة الامتحان يشير الى عدد الأشخاص الذين يشعر الفرد تجاههم بالامتحان، لشخص واحد أو نتيجة ايجابية أو لظروف الحياة، فعندما يسئل فرد لمن تشعر بالامتحان؟ سيقول: اشعر بالامتحان للشخص الذي جعلني أحصل على وظيفة جيدة.

أما الشخص ذو استعداد الامتحان الشديد قد يذكر عددا كبيرا من الأشخاص، بما في ذلك أولياء الأمور ومعلمي المدارس الابتدائية والمعلمين والمرشدين وزملائهم الطلبة والى الله تعالى.

أما الشخص الاقل شدة في استعداد الامتحان يشعر به لعدد أقل من الناس في مثل هذه الفوائد.

تمارين بسيطة للتدريب على الشكر والامتحان وتطبيقه بشكل حقيقي على أشخاص سببوا لنا تعباً وازعاجاً في حياتنا سواء أكانوا لا يزالون متواجدين فيها أو خرجوا منها، فلا نقول أنهم سيئين بالمطلق ولا نلومهم بل نتعامل فقط مع مشاعرنا لنصل لشعور أفضل عنهم ونستفيد من طاقة الامتحان العالية وننسجم مع أنفسنا أكثر ونقترب من أنفسهم أكثر باستعمال الامتحان، فمثلاً: فكّر في شخص محدد تشعر بأنه سبّب لك تعب أو مضايقة في حياتك، سواء الآن أو في الماضي ولازلت غير متصالح معه من الداخل، ولديك اعتراضات على طريقة معاملته لك وعدم اهتمامه واستغلاله وسوء أخلاقه وغيرها، لكنك تعرف أيضاً أنك المسؤول عن جذب هذا الشخص لحياتك أنت دعوته لعالمك وسمحت له أن يؤثر عليك، فمن المهم جداً أن تعرف لماذا جذبته لعالمك؟، غالباً أنت جذبته ليعلمك درساً ما من خلال تعاملك معه أو وجوده، فمن خلال استغلاله لك تعلمت كيف تحمي حقوقك، ومن خلال عدم اهتمامه تعلمت أن لا تنتظر الاهتمام من أحد، أو كيف تطلب الاهتمام بطريقة صحيحة، أو كيف تستحق الاهتمام من داخلك، أو أردت أن تقدر أخلاقك العالية أكثر من خلال سوء أخلاقه، فاكتب اسمه على ورقة، أو تخيله أمامك، وحاول أن تبحث في داخلك عن سبب جذبك له وما الذي تعلمته من تجربتك معه ما الذي تغير فيك للأفضل بعد تجربتك معه ابحث عن (٣) نقاط على الأقل استفدتها واسمح لنفسك أن تلاحظ هذه الدروس الثمينة التي تعلمتها والخطوات المهمة التي قربتك من نفسك ومن حقيقتك أكثر اكتبها ولاحظ مشاعرك الآن، غالباً ستجد بداخلك تقدير عميق لهذه التجربة، قدّر قوتك وتطورك واقتربك من نفسك واشكر الله عزّ وجلّ الذي جعلك بهذه القوة لتتعلم الدروس رغم صعوبتها واشكر التجربة ذاتها وحتى الشخص المتعب، وكل من ساهم بأنك تكون (أنت) الآن، فنتنقل إلى وعي أعلى في كيفية التعامل مع الأشخاص في حياتك، بأتقان أسلوب الشكر والامتحان.

(فتحى، ٢٠١٣)، (Emmons,et.al., 2007)، (Emmons, 2003)، (إيمونز، ٢٠١٢).

الفصل الرابع : الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاج : يُعد الشكر والامتحان النفسي من أبرز وأهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، يُمكن الأفراد من تبني اتجاه وأسلوب إيجابي، انه استعداد وجداني مليء بالاحساس والتعبير الانساني الأخلاقي، والشكر للرد على ردود الأفعال الخيرة، يتحول الى نزعة تنتظم لدى الفرد في أغلب سلوكياته، انه مفهوم غاية في الأهمية باتباعه كسلوك ومنهاج من قبل الفرد لتحديد مستوى وأسلوب حياته، ويصبح الشعور به سلوكاً للعقل والقلب معاً، انه من أنبل المشاعر الانسانية في الاعتراف بالجميل على القليل والكثير، بل انه من الفضائل والأخلاق التي أكدت وحشت عليها الأديان والثقافات المختلفة، لأهميتها للإنسان والمجتمع، انه اغلى بكثير بمعناه وطاقته من أي هدية تقدم بين الناس لانه صفة لله سبحانه وتعالى واسم من اسماءه الحسنی يحمل اشارة مهمة تقول: ايها الانسان انت لست أفضل من الخالق

تبارك وتعالى فهو الشكور، فماذا عنك أنت؟، وهو صفة لأنبياء الله عليهم السلام، فكيف لا نلتزم ونقتدي بهم، بل انه جزء من العقيدة ومنهج مهم نسلكه في الحياة وممارسته كالدواء المجاني لعلاج أمراضنا ومشاكلنا النفسية، وان كلمة «شكراً» مفردة واحدة نحتاجها دائماً ونغمر بها من حولنا لنشكر الله سبحانه وتعالى أولاً على نعمه التي لا تحصى، ونمارسها ليس بالقول فقط بل باتخاذها كعبادة، وكأسلوب حياة، وان تعبيرنا عنه هو إيماننا بأن قوة أعظم منا تقوم بإرشادنا وحمايتنا، وان شكرنا وامتناننا لله سبحانه وتعالى هو مثوبة أخروية، فالجنة للشاكرين، ان الامتنان والشكر عبادة وصلاة وعمل، والدين الاسلامي يحثنا على ممارستها ليسود العدل والسلام والمحبة في أرجاء الأرض، وبيان الأثر الإيجابي للملموس له على مجمل حياة الإنسان وصحته، بل كعنصر حاسم من عناصر السعادة الذي غالباً ما يتم تجاهله، وان التفكير بالامتنان وإظهار تعبيراته للآخرين يرتبط بزيادة مستويات الطاقة الجسدية والتعاطف والاستمتاع بالحياة وتعزيز الطاقة الذاتية ودعم جهاز المناعة للفرد وحمايته من الأمراض، فينعم بصحة جسدية ونفسية أفضل، واما الحفاظ عليه فانه يؤدي إلى نوم أفضل، لذا فان الامتنان النفسي والشكر حالة تخلو من الأمراض والاضطرابات باتجاه الصحة النفسية والرفاه وتحقيق السعادة والنجاح والابداع والنتاج المثمر.

ثانياً: التوصيات

التأكيد على تعليم فضيلة الشكر والامتنان في المدارس بدءاً من رياض الأطفال وحتى المراحل المتقدمة في الكليات والمعاهد... الخ، الى التعليم الجامعي، حتى وان كان على شكل فعاليات وأنشطة تؤكد أن ممارسته واتخاذها كأسلوب حياة يحسن جميع نواحيها سيما اذا اعتمد كعبادة يومية. تضمينه في القرارات والتعليمات التي تصاغ لكل مرفق من مرافق ودوائر الدولة فليس المهم أن يحصل الموظف على شهادة ورقية أو أمر ورقي لشكره وتقديره أو اعطائه درجة لترقيته أو زيادة علاوته السنوية، لكن الأهم أن يمارس الشكر والامتنان والتقدير بمحبة ويتعامل به مع زملاءه ورؤسائه في العمل لاشاعة روح الرضا والمحبة والسعادة بين الجميع والذي حتما سوف ينتج عنه الكفاءة والرقى والسمعة الطيبة وزيادة الانتاجية.

نشر ووضع ولصق بوسترات في كل مكان يحيط بنا يقرأها جميع الاشخاص تؤكد على فضيلة الامتنان والشكر في التعاملات الحياتية بين الناس، وعليهم جميعاً ممارستها واتخاذها اسلوب حياة، بدلا من وضع ضوابط وقوانين وأوامر وتعليمات يوجه من لا ينفذها بشكل اجباري وقسري بالعقوبات على اختلافها والأثر النفسي الذي تتركه لدى القاريء والمطلع، على عكس الأثر العام من الامتنان.

ثالثاً: المقترحات

بناء مقياس لقياس الامتنان النفسي على البيئة العراقية. اجراء دراسات عدة تبين أثر وتأثير ودور الشكر والامتنان في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية المنتشرة في يومنا هذا، على عينات وفئات مختلفة وللجنسين. اجراء دراسات عدة تبين أثر وتأثير ودور الشكر والامتنان في رفع الفاعلية الذاتية والتحفيز للنجاح والانتاج والابداع، لعينات وفئات مختلفة وللجنسين.

المصادر العربية والأجنبية

القرآن الكريم.

السنة النبوية الشريفة، وصحاح المسلم البخاري والترمذي.

ابن منظور، (١٣٠٠هـ) لسان العرب، (ط١)، المطبعة الميرية، مصر : بولاق.

الألباني، ناصر الدين، (١٩٩٥)، سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، المؤلف: أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم الأشقودري الألباني المتوفي في (١٤٢٠هـ). إيمونز، روبرت، (٢٠١٢)، كتاب يتناول «علم الامتنان» وأثره الإيجابي على الفرد والمجتمع، جريدة العرب الدولية: الشرق الأوسط : صفحة يوميات الشرق.

بايرن، روندا. (٢٠١٨). السحر: كتاب عن سر سحر الامتنان، الكتاب رقم (٧٣)، مكتبة جرير الرمحي أحمد.

بنينير، محمد، (٢٠٠٩)، شكر النعم، شبكة المغرب. <https://www.maghress.com>

حجازي، مصطفى، (٢٠١٢)، اطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، بيروت.

حسن ، سيف عدنان، (٢٠١٧)، الامتنان وعلاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين، رسالة ماجستير في الآداب: علم النفس، جامعة بغداد: كلية الآداب.

الحمدي، عمر، (٢٠١٧)، الشعور بالامتنان أسلوب حياة، مدونات الجزيرة. <http://blogs.aljazeera.net>

دافيدوف، لندال. (١٩٨٣). مدخل علم النفس. (ترجمة: سيد الطواب. ومحمود عمر، ونجيب خزام، مراجعة وتقديم: فؤاد أبو حطب). (ط٤). الرياض. الدار الدولية للنشر.

سلامة، صفات، (٢٠١٢)، شكرا.. كيف يمكن لممارسة «الامتنان» أن تجعلك أكثر صحة وسعادة ؟، كتاب يتناول «علم الامتنان» وأثره الإيجابي على الفرد والمجتمع، جريدة العرب الدولية : الشرق الأوسط، لندن.

السيد، مراد سلامة، (٢٠١٦)، ومن يشكر فانما يشكر لنفسه، شبكة الألوكة. <https://www.alukah.net>

عابدين، سارة، (٢٠١٥)، الامتنان الذي يغير الكون : تدخل الأهل.. من الصلح لخراب البيوت، مقالات، موقع مسرح المقهورين بين الواقع والأحلام. http://nooun.net/show_article

فتحي، محمد، (٢٠١٣)، الامتنان أكسير جمال المرأة، www.naturallybeautifulwomen.com، بوابة زينة وجمال وموضة. <http://www.lahaonline.com>

الكحيل، عبد الدائم، (٢٠١٢)، أسرار قوة الشكر. <http://www.kaheel.com>

المزيني، فهد، (٢٠١٤)، علم النفس الايجابي، مقالات، المدرسة العربية للكوتشنج. <http://www.maajim.com>

معجم المعاني الجامع، عربي- عربي. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

منارة الاسلام، (٢٠١٥)، الشكر الأخلاق الاسلامية. <http://www.islambeacon.com>

موسوعة الكلم الطيب، (٢٠١٥)، <https://kalemtayeb.com>

نجاتي، محمد عثمان. (١٩٨٩). القرآن وعلم النفس . (ط٤) . القاهرة : دار الشروق.

هاشم، نجوى، (٢٠١٣)، ثقافة الامتنان، مقالات، فضاء للعصافير، مؤسسة اليمامة الصحفية، الرياض.

هاي، لويز، (٢٠٠٨)، الامتنان أسلوب حياة، (ترجمة: قسم ترجمة دار الفاروق للاستثمارات الثقافية)، (ط١)، مصر : الجيزة.

