

مفهوم السعادة من خلال السيرة النبوية

أ/ سلين صليحة

جامعة الجزائر2

الملخص:

هدفت الدراسة إلى إبراز مفهوم السعادة عند نبينا محمد صلى الله عليه وسلم من خلال سيرته العطرة وشخصيته العظيمة التي شهد لها العلماء والحكماء والفلاسفة من كل الشعوب والأديان لما حققه من انجازات عظيمة في مجال التغيير البناء لنمط حياة البشرية والتي توصلت فيها الدراسة إلى أن السعادة الحقيقية لا تتحقق إلا بالإيمان بالله والعمل الصالح أو ما يسمى بالتدين وما ينتج عنه من الرضا والقناعة وغيرها من الأسباب المعنوية كالصحة النفسية والعقلية والأسباب المادية كالصحة الجسدية، وأسباب اجتماعية كالزوج الصالح والجار الطيب لما حققه من مساندة اجتماعية والمال الذي يوفر له البيت الواسع والمركب الحسن (السيارة) فهما من أسباب السعادة كما وردت في أحاديثه صلى الله عليه وسلم، فاجتماع هذه الأسباب والعوامل التي ذكرنا بعضها منها تساهم بشكل قوي في تحقيق الطمأنينة والسعادة للفرد، ولقد استخدمت الباحثة المنهج الاستنباطي لتحقيق أهداف البحث كما دعت الدراسة المختصين والباحثين في علم النفس الإيجابي إلى التغلغل في سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم للاستفادة منها بغية إيجاد علاج وحلول للأمراض والمشكلات التي نعيشها لتحقيق السعادة والطمأنينة .

الكلمات المفتاحية : السعادة – السيرة النبوية

Abstract:

The study aimed to highlight the concept of happiness in the Prophet Muhammad peace be upon him during his wonderful biography and his great personality, which witnessed the scientists and wise men and philosophers of all peoples and religions for the great achievements in the field of constructive change of the way of life of mankind, That the real happiness cannot be achieved only by faith in God and good work or what is called religiosity and the resulting satisfaction and satisfaction and other moral reasons such as mental and mental health and physical causes such as physical health, and social reasons such as good husband, neighbor and good social support The money provided by the spacious house and the good compound (the car) is one of the reasons for happiness as mentioned in the hadiths of the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him). The meeting of these reasons and the factors that we mentioned some of them contribute strongly to achieving peace and happiness for the individual. The researcher used the deductive approach to achieve the goals Research The study called on specialists and researchers in positive psychology to penetrate the biography of our Prophet peace be upon him to benefit from them in order to find a cure and solutions to the diseases and problems that we live to achieve happiness and tranquillity

Keywords: Happiness - Biography of the Prophet

1.مقدمة الدراسة وإشكالياتها:

إنَّ السعادة هي جنة الأحلام التي ينشدها كل البشر من مختلف الأجناس واللغات والأديان، وهي أمل الغني والفقير والعالم والجاهل، الكبير والصغير، منذ العصور القديمة، ولقد تعددت آراء وأفكار العلماء والفلاسفة في تحديد الطرق الموصلة إليها وأسباب تحقيقها، فمنهم من يرى أنها في المال، أو المناصب العالية ومنهم من يراها في تحقيق المتع الجسدية، ومنهم من يراها في راحته في بيته مع أبنائه، وغير ذلك من الأسباب المحققة لها ولقد قدمت البحوث النفسية العديد من الدراسات لمعرفة السبل والطرق الموصلة إليها، أهمها التوجه الجديد الذي ركز على تنمية الجوانب الايجابية في الإنسان معلنا بذلك ظهور نهج جديد في علم النفس هو ما سمي بعلم النفس الإيجابي . فلقد أحدث مارتن سيلجمان ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينات القرن العشرين ، إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الايجابية للشخصية الإنسانية ، وارتأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن

الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في الحياة المدنية، وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف العلم الجديد، علم النفس الإيجابي بما تنطوي عليه من مشاعر وأنشطة إيجابية للإنسان (كتلو، 2015)

ومن خلال قراءتي لمفاهيم السعادة في علم النفس الإيجابي ومن خلال الاطلاع على وصفة السعادة التي قدمها مارتن سليجمان في إطار معادلته والتي بين فيها أن مستوى السعادة هو مجموع النطاق المحدد وظروف الحياة (كالمال، والزواج، الحياة الاجتماعية، الصحة والعوامل والمتغيرات التي يستطيع التحكم فيها، والدين ..) انتابني الإعجاب بما توصل إليه هذا العالم من جهة والحيرة في كون معظم ما قدمه قد أشار إليه ديننا الحنيف قبل أربعة عشر قرناً من جهة أخرى فلقد وجّه القرآن الكريم الناس إلى طرق الحصول على السعادة وذلك ببعثة الله لنبيه صلى الله عليه وسلم ليرشدهم إلى أسباب الخير والسعادة وليرسم لهم الطريق الموصل إليها. فقد كان خلقه القرآن كما وصفته عائشة رضي الله عنها، واستدلت على ذلك بقوله تعالى: "وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ" لذلك يعد هذا البحث محاولة من تلك المحاولات لإبراز معنى وأسباب السعادة والوسائل الموصلة إليها من خلال ما ورد من أحاديثه من خلال سيرته عليه الصلاة والسلام وحاولت من خلال هذه الدراسة ذات الطابع النظري الإجابة عن التساؤلات التالية: ما معنى السعادة ومن هو الإنسان السعيد من خلال أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم الواردة في سيرته؟

ماهي الأسس التي تبنى عليها سعادة الإنسان من خلال أحاديث النبي ﷺ الواردة في سيرته؟

ماهي العوامل والأسباب التي تحقق سعادة الإنسان من خلال أحاديث النبي ﷺ الواردة في سيرته؟

2. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من كون السعادة مطلب وغاية لكل إنسان منذ بدء الخليقة وهي تسلط الضوء على جملة من أسباب تحقيق السعادة والحياة الطيبة من خلال ما ورد على لسان نبينا محمد صلى الله عليه وسلم في سيرته العطرة فدراسة السيرة النبوية تختلف اختلافا جوهريا عن غيرها من السير، فهي دراسة سيرة أعظم شخصية بشرية عرفها التاريخ فهو خاتم الأنبياء والرسل المؤيد بالوحي، الشخصية التي استطاعت أن تحقق في تربيتها السعادة المنشودة، فحير عقول الكثيرين من الغرب المنصفين، الذين شهدوا له بالعبقريّة والعظمة، حيث قال عنه جون جاك روسو: "لم ير العالم حتى اليوم رجلا استطاع أن يحول العقول، والقلوب من عبادة الأصنام إلى عبادة الإله الواحد إلا "محمدًا"، لكن السماء التي اختارته بعناية كي يحمل الرسالة كانت تؤهله صغيراً فشب متأملاً محباً للطبيعة ميالاً للعزلة لينفرد بنفسه" وقال عنه المفكر والشاعر الفرنسي "لامارتين": "إذا كانت الضوابط التي نقيس بها عبقرية الإنسان في سمو الغاية والنتائج المذهلة، لذلك رغم قلّة الوسيلة فمن ذا الذي يجزؤ أن يقارن أيا من عظماء التاريخ الحديث بالنبي محمد في عبقريته، فهؤلاء المشاهير صنعوا الأسلحة وسنّوا القوانين، وأقاموا الإمبراطوريات، فلم يجنوا إلا أمجادا بالية لم تلبث أن تحطمت بين ظهرانهم".

وقال أيضا: "لكن هذا الرجل محمد لم يقد الجيوش، وإنما قاد الملايين من الناس فيما كان يعد العالم حينئذ ليس هذا فقط، بل إنه قضى على الأنصاف والأزلام والأديان والأفكار والمعتقدات الباطلة" (مصراوي، 2015)

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على معاني السعادة من خلال السيرة النبوية من خلال:

- معرفة أسس السعادة التي وردت في أحاديثه صلى الله عليه وسلم.

تقديم أهم العوامل والوسائل التي تحقق السعادة للإنسان.

إظهار الجوانب الحقيقي للإسلام من خلال عرض الأحاديث التي تفسر مفهوم وحقيقة السعادة.

توجيه أنظار الباحثين في علم النفس الإيجابي لدراسة السيرة النبوية لمعرفة أسباب نجاح المدرسة النبوية في

تحقيق جيل سعيد.

4. مفاهيم الدراسة:

- مفهوم السعادة :

-السَّعَادَةُ لغة: عَرَفَ اللُّغَوِيُّونَ السَّعَادَةَ لغة فقالوا من سَعِدَ والسَّعْدُ خلاف الشَّقَاوَةِ (الفيروزبادي) وهي مشتقة من سَعِدَ- سَعِدَا، وسُعُودًا نقيض شَقِيَ، سَعِدَ سعادة: سَعِدَ فهو سعيد، وأسعده الله، أي وفَّقه، فهو مسعد ومسعود. والسعادة هي معاونة الله للإنسان على نيل الخير وتضاد الشَّقَاوَةُ (إبراهيم مصطفى وآخرون، 1960) وهذا ما ترشد إليه الآية الكريمة في قول الله تعالى: "يوم يأت لا تكلم نفس إلا بإذنه فمنهم شقي وسعيد" (هود، 105) ولقد وردت عدّة معاني للسَّعَادَةِ في القرآن الكريم (الرضا، السرور، الفرح، اللذة، البهجة، الأمن...)

-السعادة اصطلاحاً: تعددت الآراء والاتجاهات في إعطاء معنًاً شاملاً لكلمة السعادة فهي من المفاهيم الصعبة التحديد بسبب الاختلافات القائمة بين العلماء والباحثين من الناحية الفكرية والعقائدية والثقافية..... وسنقتصر على ذكر بعض التعاريف التي تخدم موضوع الدراسة ومنها ترى العزّام " أنّ السَّعَادَةَ تعني تحقيق الإنسان للأهداف الصَّحيحة التي يحددها الله تعالى وفق المبادئ المشروعة لتحقيقها يحدث الشعور بالسعادة وعدم الاضطراب في كلّ حاجاته الشخصية والنفسية والمادية والروحية والاجتماعية، وعدم تحققها يحدث الشعور بالتعاسة، أي أنّ السعادة هي الحصول على المأمول " (العزّام، 2008)

-وعرّف مقدار يالجن السعادة بأنها الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية، والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة وخيرية المصير" (يالجن مقدار، 1999، 20، 24).
-ويرى العامري أنّ السعادة شعور نفسي يصحبه رضا يجده المرء عند توفيقه بين مصالحه الدنيوية والأخروية وفق ضوابط شريعة الإسلام" (العامري، 2005)

ومن خلال هذه التعاريف يمكن الخروج بتعريف السعادة بأنها الشعور بالراحة والطمأنينة ولذة العيش في الدنيا مع الرضا عن جوانب الحياة المختلفة مع التعلق بالله والإيمان به وعبادته.

-السيرة النبوية : إنّ السيرة النبوية هي : " ما نقل إلينا من حياة النبي صلى الله عليه وسلم منذ ولادته قبل البعثة إلى حين وفاته حتى انتقاله إلى الرفيق الأعلى وحياة صحابته الذين عاشوا معه وصدّقوه وآتبعوه وساروا على نهجه وهي كذلك تبحث في تاريخ انتشار هذا الدين الذي ابتداءً بكلمة " اقرأ" في غار حراء والتي نزل بها الأمين جبريل عليه السلام- على الأمين محمد صلى الله عليه وسلم إلى أن دانت الجزيرة العربية يهود دخل النَّاس في دين الله أفواجا (الغضبان، 9، 1997).

5. الدراسات السابقة:

-الدراسات الغربية: بالرغم من أن السعادة تعد من المواضيع الحديثة التي اهتم بها علم النفس الإيجابي حيث تعتبر هي والتفاؤل والأمل والرضا من المصطلحات والمفاهيم التي يولمها اهتماما كبيرا لما لها من دور في تأسيس وتكوين شخصية متزنة . غير أن هذا المفهوم لا يعد مصطلحا جديدا وليد الحضارة والتطور العلمي الذي وصلت إليه البشرية بل مفهوم قديم قدم وجود الإنسان على وجه الأرض، فقد اهتم به العديد من الفلاسفة والمفكرين وكل ربط معنى السعادة بمتغيرات مختلفة، ومن أهم المتغيرات التي حظيت باهتمام كبير من طرف الباحثين الدين أو العقيدة حيث كشفت دراسة أمريكية أجرتها الرابطة الأمريكية لعلوم الاجتماع حملت اسم " الدين والروابط الاجتماعية والرضا في الحياة " قد أجريت على ما يقارب 5000 من البالغين في الولايات المتحدة من مختلف الأديان، في الفترة الممتدة بين 2006 و2007م، أكدت أن المتدينين أكثر سعادة في حياتهم من الآخرين، حيث وجد العلماء أن القيم الروحية للدين تنعكس على الجانب الاجتماعي للمتدين وهو ما يعزز الإحساس بالسعادة. وذكرت الدراسة أن نتائج البيانات التي تم جمعها أشارت إلى أن المتدينين هم أكثر رضا في حياتهم، وأوضحت الدراسة أن حوالي 28% ممن يحضرون الشعائر الدينية في أماكن العبادة كانوا راضيين عن حياتهم وذلك بالمقارنة مع 19.6% من الأشخاص الذين لم يحضروا أبدا أداء الشعائر الدينية في أماكن العبادة (بلمدني، 2016)

-الدراسات العربية : وفي البيئة العربية نجد الدراسة التي أجرتها نادية سراججان(2008) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين على عينة قوامها (764) من طالبات وموظفات إداريات وعضوات هيئة التدريسوقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة وكل من مستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية (صالح، 2013، 165).

وفي المغرب كشفت نتائج الدراسة الوطنية حول "سعادة المغاربة" أنجزها معهد استطلاعات الرأي الدولي ايبسوس وشركة أطلنطا للتأمين، عن تعبير 96 % من المستجوبين الذين شملتهم الدراسة، أن الصحة هي أهم مصدر للسعادة، متبوعة بالعبادة/ الدين نسبة 80 %، فيما أكد 70% أن مصدر سعادتهم هي الأسرة (<http://www.jadid.presse.com>) وفي الجزائر نجد عدة دراسات منها:

-دراسة عبد الخالق وآخرون (2017):استهدفت هذه الدراسة، استكشاف معدلات السعادة، وعلاقتها بمتغيرات الحياة الطيبة، والتدين، لدى عينة من طلاب جامعتين في الجزائر (ن = 701) أجابوا عن المقياس العربي للسعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، كما تقاس بالتقدير الذاتي للصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى تقدير التدين، وبلغ معدل السعادة لدى الذكور والإناث على التوالي 2,25% و4,29% مقابل المئين 75. وحصل الذكور على متوسطات أعلى جوهريا من الإناث، في أربعة متغيرات :المقياس العربي للسعادة، وتقدير الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة. وكانت جميع معاملات ارتباط "بيرسون" بين المقاييس، جوهرية إحصائيا وموجبة. واستخرج عامل واحد لدى الجنسين منفصلين، سمي "الحياة الطيبة، والتدين"، وخلصت هذه الدراسة، إلى أن من يعدون أنفسهم سعداء، هم أكثر تدينا، ولاسيما الذكور.

-دراسة لطيفة بنت عبد العزيز(2016): وهي حول السعادة من منظور تربوي إسلامي حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم السعادة وخصائصها والأسس التي أن يركز عليها الوالدين في تربيتهما للطفل للوصول به إلى السعادة وفق هذا المنظور، وقد استخدمت الباحثة المنهج الاستنباطي لتحقيق أهداف البحث،ولقد خرجت بمجموعة من النتائج أهمها أن السعادة ربانية حيث أنها توفيق من الله للعبد ليعيش حياة طيبة ومن خصائصها أنها عالمية متوازنة شاملة دينية ودنيوية وإنها تركز على عدة جوانب أهمها الجانب الاعتقادي والجوانب الأخرى تابعة له. تعقيب على الدراسات السابقة: اتفقت هذه الدراساتجميعها على أن التدين عامل أساسي لتحقيق السعادة.

- تلتقيالدراسةالحاليةمعالدراسات،فيكونهااهتمتبتلدين واعتباره الركيزة الأساسية لتحقيق السعادة.

-كما تختلف عن غيرها من حيث تناولها للسعادة من خلال السيرة النبوية وأحاديثه صلى الله عليه وسلم عن السعادة ومحاولة مطابقة آراء سيلجمان بما جاء في أحاديثه وهذا في نظر الباحثة عمل جديد لم يتطرق إليه من قبل على حد علمها.

6. مفهوم السعادة عند النبي صلى الله عليه وسلم:

إنَّ الذي يَعْلَمُ ما يُسَعِدُ الإنسانَ وَيُفْرِجُ قَلْبَهُ هو الله جل وعلا، فالله تعالى وليس غيره أعلم بحال الإنسان من الإنسان، فلا يمكن للإنسان الباحث عن السعادة والعيش الطيب إلا عن طريق خالقه وفطره سبحانه وتعالى وهو الذي بعث نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ليبليغ رسالته وهو الذي دلّه على أسباب تحقيقها في كتابه حيث قال:"مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (سورة النحل، 97)، فالآية الكريمة ذكرت السبب، العمل الصالح والإيمان، والنتيجة الحياة الطيبة في الدنيا بالإضافة إلى الجزاء الآخروي، والنبي ﷺ هو ترجمان للقرآن فكان قرأنا يمشي كما وصفته أمنا عائشة رضي الله عنها وقد بين أسباب السعادة والأساس الذي تقوم عليه في:

-الأسس الإيمانية : يقول النبي ﷺ: " ليس الغني عن كثرة العرض(المال) ولكن الغني غنى النفس" قال ابن بطال معنى الحديث ليس حقيقة الغنى كثرة المال لأن كثيرا ممن وسع الله عليه في المال لا يقنع بما أوتي فهو يجتهد في الازدياد ولا يبالي من أين يأتيه فإنه فقير لشدة حرصه وحقيقة الغنى غنى النفس "ابن حجر، 2003) ولا تكون النفس

غنية إلا بالإيمان بالله فهو يحقق السعادة بالإيمان الذي يحقق الصحة الروحية والنفسية حيث يغفل كثير من الناس أهمية الصحة النفسية أو يغفلون السبيل لرعايتها، والحفاظ عليها مع أنها ركن أساسي في تحقيق السعادة لذلك حرص النبي صلى الله عليه وسلم على تربية النفس الفاضلة وتزكيتها بالخصال النبيلة والأخلاق التالية:

-الذكر والصلاة: إن الذكر يجلب الطمأنينة والراحة للإنسان وفيه قوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"(الرعد،28) وعن أبي موسى رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ ، وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. ورواية مسلم: مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ ، وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ."رواه البخاري ومسلم وهذه العبادات تربط الإنسان بربه وتعيد إليه كلما جرفته موجات الدنيا؛ لذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "حبب إلي من دنياكم ثلاث الطيب والنساء وجعلت قرة عيني في الصلاة"رواه النسائي. وكان يقول صلى الله عليه وسلم: " أرحنا بها يا بلال"رواه أبو داود.

قال الحسن البصري - رحمه الله -: تفقدوا الحلاوة في ثلاثة أشياء: في الصلاة، وفي الذكر، وقراءة القرآن فإن وجدتم وإلا فاعلموا أن الباب مغلق.

وقال بعض العارفين: مساكين أهل الدنيا، خرجوا منها وما ذاقوا أطيب ما فيها، قيل: وما أطيب ما فيها؟ قال: محبة الله، ومعرفته، وذكره. وهذا يعني أن الحياة الطيبة لا تأتي إلا بذكر الله والصلاة من الذكر.

ويؤيد حقيقة إزالة القلق بالإيمان الفيلسوف الألماني ليبنتز قائلاً: (ولإزالة القلق النفسي والروحي أن يؤمن المرء) بالله عن طريق العقل وأن يملأ نفسه بسرور عقلي لأن القلق ناتج عن الشك والشك وسيلة لتفتيت القلب (Paul Janet, 1955). ويرجع ذلك أيضا الدكتور ألكسيس كارل إلى عدم تبني المرء نظام اعتقادي أخلاقي سليم أو لعدم وجود مصل هذا النظام في الحياة الاجتماعية (كارل، 87) كذلك يؤيده وليام جيمس بقوله : (إن الإيمان بالله هو الذي يجعل للحياة قيمة وهو الذي يمكننا من أن نستخرج من الحياة كل ما فيها من لذة وسعادة) (المصري، 113).

ويرجع الدكتور ألكسيس كارل كثيراً من أسباب الانحطاط الخلقي إلى اختلال الحياة الروحية أو تجاهلها في حياة الإنسان فيقول (ولم يكتشفوا بعد أن هناك إلى جانب التفكير المنطقي ضروريات أخرى من النشاط الروحي الضروري حتى يكون السلوك في الحياة سلوكاً عقلياً وقد ردت الحياة على هذا الجهل بجواب بطيء صامت بدت مظاهره جلية في الزحف التدريجي للقبح والقذارة والفظاظة والسكر وشهوة الترف وحب السلامة ، والحسد والنميمة والبغض المتبادل والنافق والكذب والخيانة وهكذا أجابت الحياة بطريقة آلية على رفض الخضوع لقانون الارتقاء الروحي فقضت على نفسها بالانحطاط والانحلال) تأملات في سلوك الإنسان (كارل، 79) ومن الأسس أيضا التي اعتنى بها الدين الحرص على العلم والحفاظ على العقل وهو:

-العلم للحفاظ على الصحة العقلية إن العقل هو مناط التكليف في الإنسان لذلك أمر الله تعالى بالحفاظ عليه وحرم كل ما يؤدي إلى الإضرار به أو إزالته، ومن أعظم ما يؤدي إلى ذلك المسكرات والمخدرات لذلك حرمها الله تعالى بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾ [المائدة: 90، 91]. وقد سعى النبي صلى الله عليه وسلم مجالس الذكر (أي: مجالس العلم) رياض الجنة فقال: "إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا، فقل: وما رياض الجنة؟ قال: حلق الذكر"رواه الترمذي.

-الرضا بالقضاء والقدر(الرضا عن الماضي): فالسعيد هو من يرضى بقضاء الله تعالى في السراء والضراء، عَنْ صُهَيْبٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "رواه مسلم

عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مَخْصَنِ الْأَنْصَارِيِّ ، عَنْ أَبِيهِ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَاتٍ فِي جَسَدِهِ ، آمِنًا فِي سِرِّهِ ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا.رواه البخاري. ومن الأمور التي تعين على الرضا النظر الى من هم دوننا في النعم فعن أبي هريرة قال : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وسلم: انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم. أخرجه مسلم ولقد كان النبي نموذجاً للرضا والقناعة حيث يصف لنا سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه قناعة الرسول صلى الله عليه وسلم فيقول: "دخلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو مضطجع على حصير، فجلست، فأدنى عليه إزاره، وليس عليه غيره، وإذا الحصير قد أثر في جنبه، فنظرت ببصري في خزانة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فإذا أنا بقبضة من شعير نحو الصاع، ومثلها قرظاً في ناحية الغرفة، وإذا أفيق معلق، قال: فابتدرت عينا، قال: ما يبكيك يا ابن الخطاب؟ قلت: يا نبي الله، وما لي لا أبكي وهذا الحصير قد أثر في جنبك، وهذه خزانة لا أرى فيها إلا ما أرى، وذلك قيصروكسرى في الثمار والأنهار، وأنت رسول الله صلى الله عليه وسلم، وصفوته، وهذه خزانة، فقال: يا ابن الخطاب، ألا ترضى أن تكون لنا الآخرة ولهم الدنيا؟ قلت: بلى". رواه ومسلم وقال كذلك: "ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس" رواه الترمذي وهذا لا يعني أن يبق الإنسان مكتوف اليدين ولا يجتهد لتغيير حاله فقد انتقل عليه الصلاة من الفقر إلى الغنى واستطاع أن يبني دولة من أغنى الدول.

- تجنب الأخلاق السيئة: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ يَأْخُذْ مِنْ أُمَّتِي خَمْسَ خِصَالٍ، فَيَعْمَلْ بِهِنَّ، أَوْ يُعَلِّمُهُنَّ مَنْ يَعْمَلُ بِهِنَّ؟ قَالَ: قُلْتُ: أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: فَأَخَذَ بِيَدِي فَعَدَّهِنَّ فِيهَا، ثُمَّ قَالَ: اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ، وَأَحْسِنْ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا، وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسْلِمًا، وَلَا تُكْثِرِ الضَّحِكَ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ. أخرجه أحمد. ويرجع الدكتور ألكسيس كارل كثيراً من أسباب الانحطاط الخلقي إلى اختلال الحياة الروحية أو تجاهلها في حياة الإنسان فيقول (ولم يكتشفوا بعد أن هناك إلى جانب التفكير المنطقي ضروريات أخرى من النشاط الروحي الضروري حتى يكون السلوك في الحياة سلوكاً عقلياً وقد ردت الحياة على هذا الجهل بجواب بطيء صامت بدت مظاهره جلية في الزحف التدريجي للقبح والقذارة والفظاظة والسكر وشهوة الترف وحب السلامة، والحسد والنميمة والبغض المتبادل والنفاق والكذب والخيانة وهكذا أجابت الحياة بطريقة آلية على رفض الخضوع لقانون الارتقاء الروحي فقضت على نفسها بالانحطاط والانحلال). (كارل، 79)

- التفاؤل وعدم التشاؤم: موقف النبي صلى الله عليه وسلم من التشاؤم موقف مضاد لأنه يدعو إلى التفاؤل بدل التشاؤم وكان يدعو إلى التبشير فعن أنس رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بشروا ولا تنفروا" متفق عليه ونهى عن التشاؤم الذي كان يتشاءم به أو يتطير به العرب في زمانه مثل التطير وقال صلى الله عليه وسلم: "لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل" رواه مسلم ولتحقيق التفاؤل والشعور بالبهجة وجه الإسلام نظر الإنسان إلى ما في الكون من بديع الصنع وفي المخلوقات من جمال المنظر والصور، لأن ذلك يحقق حاجة من حاجات النفس الإنسانية ألا وهي إشباع عاطفة الجمال قال تعالى: (وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ) (النمل، 60)

إن الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيماناً كاملاً صافياً من جميع الشوائب، يكون مطمئن القلب هادي النفس ولا يكون قلقاً متربساً من الحياة بل يكون راضياً بما قدر الله له شاكراً للخير صابراً على البلاء.

7. أسباب ووسائل السعادة:

لا يختلف اثنان في أن إشباع حاجات الإنسان البيولوجية أمر ضروري ومصدر من مصادر السعادة فإن كان "كما يعتقد ماسلو بأن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب يعتبر مصدراً أساسياً للشعور بالسعادة (اليحفوفي، 2006، 946) فإن الإسلام لا ينكر أهمية هذه الأسباب المادية لا يعتبرها شرطاً لازماً في تحقيق السعادة، وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك ومن جملة هذه الأسباب والشروط أو الوسائل التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم في أحاديثه:

-الصحة الجسمية:

إنّ الصحة تكاد تكون أهم شيء في حياة الإنسان، ذلك أنه بغيرها لا يستطيع تحقيق آماله فيها. فبغير الصحة لا يستطيع الإنسان أن يؤدي حتى واجباته الدينية، ومن هنا قيل المثل المشهور: (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المريض). ولقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الحرص عليها فقال: "خذ من صحتك لمرضك ومن حياتك لموتك" رواه البخاري

كما دعا أيضا صلى الله عليه وسلم إلى اغتنام الصحة قبل المرض فقال: (اغتنم خمسا قبل خمس حياتك قبل موتك صحتك قبل سقمك وفراغك قبل شغلك وشبابك قبل هرمك وغناك قبل فقرك). (السيوطي، 1954، 48/1)

ومفهوم الصحة في الإسلام لا يقتصر على الصحة الجسمية كما هو متبادر في أذهان الناس بل يشمل الصحة الجسمية والنفسية والعقلية أيضا وهناك علاقة وثيقة بين هذه الجوانب إذ أن الصحة الجسمية تؤثر على الصحة النفسية والعقلية والعكس صحيح أيضاً فنجد الرسول صلى الله عليه وسلم قد أثبت هذه الحقيقة حين بين أن بعض الحالات النفسية تؤدي إلى سقم الجسم. فقال "من ساء خلقه عذب نفسه ومن كثر همه سقم بدنه"

-الصحة وعلاقتها بالأمن: وهما سر السعادة ولقد أثبتت الكثير من الدراسات أن أشد الناس كآبة المرضى لما تخلفه الأمراض والأسقام من آثار سلبية على نفسياتهم ولقد بين ذلك صلى الله عليه وسلم فقال: "من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا" رواه الترمذي، فالصحة هي التي تجعل للحياة طعما ومعنى وهي عنصر جوهري من العناصر التي تحقق السعادة والذي يفقدها يعد محروما أو مغبونا كما ورد في السنة .

تنظيم الوقت والابتعاد عن الكسل:حث النبي صلى الله عليه وسلم الإنسان على ترتيب وقته وحسن استغلاله وذلك بالموازنة بين حاجاته الحياتية والمعيشية من جانب، وحاجاته الروحية والتعبدية من جانب آخر، فقال صلى الله عليه وسلم: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به." رواه الترمذي

وقال صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ" رواه البخاري وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يتعوذ من الكسل فيقول: "اللهم أني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والبخل والهرم" (السيوطي، 1954)

-الوسائل المادية والاجتماعية للسعادة: ان الأسباب المادية من عناصر السعادة، وهي وسيلة وليس غاية في ذاتها قال الله تعالى: "وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ" [النحل: 5، 6]. وقال الله تعالى: "قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ" [الأعراف: 32]

كما ذكر النبي صلى الله عليه وسلم أسبابا أربعة تحقق السعادة وهي ضرورة لحياة الإنسان فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "أربع من السعادة: المرأة الصالحة والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء. وأربع من الشقاء: المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء والمسكن الضيق"

-الحياة الزوجية السليمة: إن للمشاكل الزوجية ارتباط وثيق بالمشاكل النفسية، بل إن الكثير من الاضطرابات النفسية سببها الفشل في الحياة الزوجية وما يترتب عنه من آثار وعواقب على الزوجين والأبناء لذلك نجد أن من الأسباب المعينة على تحقيق السعادة هو وجود شريك حياة للرجل أو المرأة صالح والصلاح هنا وان تفاوتت معانيه عند الناس فكل يقدره بحسب اهتماماته إلا أن الصلاح الذي يشير إليه نبينا صلى الله عليه وسلم هو

صلاح الدين والعقيدة ويدل على ذلك الحديث "فاظفر بذات الدين" وحديث "إذا جاءكم من ترضون دينه" لأن صاحب الدين أقرب إلى طاعة الله.

وفي رواية الحاكم - رحمه الله تعالى - لهذا الحديث وصَفَها - صلى الله عليه وسلم - بقوله: "فمن السعادة: المرأة الصالحة، تراها فتُعْجِبُك، وتُغَيِّبُ عنها فتأمنها على نفسها ومالك" (السيوطي، 1954)

-المسكنالواسع: لأن المكان الضيق يحرم الإنسان من تحقيق الكثير من نشاطاته داخل البيت والتحرك بحرية فيشعر انه داخل سجن مقيد بجدران أربعة ، فعن أبي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم دعا في ليلة وقال : (اللَّهُمَّ اغْزِلِي دَنِّي، وَوَسِّعِي لِي فِي دَارِي ، وَبَارِكِي لِي فِيْمَا رَزَقْتَنِي) (السيوطي، 1954)

-المركب الهنيء: إن التنقل من مكان إلى مكان أخريأخذ من الإنسان وقتا ثميناً من حياته وان من الأمور المعينة على قضاء مصالحه هو ربح الوقت والجهد باستغلال وسيلة من وسائل النقل.

-الجَارُ الصَّالِحُ(المساندة الاجتماعية): إن حسن واحترام الجوار من القيم الاجتماعية التي تقوي روابط المحبة والأخوة بين الناس لذلك فسعادة الإنسان في مسكنه لا تكون إلا إذا كان جاره حسن السيرة والسلوك وهذا يشعره بنوع من المساندة الاجتماعية فوجودها يدل على توفر أشخاص مقربين يمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل الذين يتسمون بالمشاركة الوجدانية ،و الدعم المعنوي(Leavy, 1983:7)

8. نتائج الدراسة: من خلال ماسبق ذكره عن أسباب السعادة من خلال ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم يمكننا أن نستنتج أن السعادة هي سعادة الإنسان في طاعته وتعلقه بالله وهي السبب الرئيسي والأساسي لتحقيق السعادة والتي تتمثل في:

-الإيمان بالله والعمل الصالح ،كل ما تشتمل عليه هذه الكلمة من معاني التدين الذي يعتبر الركيزة الأساسية في تحقيق السعادة ،وقد أورد ذلك سليجمان حين قال انه هناك أدلة قوية تثبت أن المتدينين أسعد وأكثر صحة وأطول عمرا والدراسات العلمية أثبتت هذه الحقيقة ومن هذه الأسس نجد الذكر والصلاة العلم للحفاظ على الصحة العقلية الرضا بالقضاء والقدر(الرضا عن الماضي) تجنب الأخلاق السيئة ثم التفاؤل وعدم التشاؤم.

-من العوامل والوسائل التي تحقق السعادة، الصحة الجسمية:والأمن، وتنظيم الوقت والابتعاد عن الكسل.

-من الوسائل المادية والاجتماعية للسعادة،-الحياة الزوجية السليمة ،المسكن الواسع،المركب الهنيء،الجَارُ الصَّالِحُ الذي يحقق (المساندة الاجتماعية).

9.الاقتراحات :

من خلال هذا العرض الموجز تدعو الباحثة إلى إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في علم النفس الإيجابي للتغلغل في سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم للاستفادة منها بغية إيجاد علاج وحلول للأمراض والمشكلات التي نعيشها وتحقيق السعادة والطمأنينة التي ينشدها الجميع.

-إجراء دراسة مقارنة بين ما جاء به ديننا الحنيف في أسباب السعادة وما وصلت إليه الأبحاث في مجال علم النفس الإيجابي.

-تدعو صناع القرار والعلماء لتبصير الناس بأسباب السعادة الحقيقية لتجنب الكثير من الأمراض التي يعاني منها الناس وتخفيفها.

قائمة المراجع:

- 1- البخاري، أبي عبد الله محمد بن إسماعيل. (2003). صحيح البخاري. بيروت، لبنان: دار ابن حزم
- 2- أبي المحسن مسلم بن الحجاج بن مسلم. (2007). صحيح مسلم، القاهرة
- 3- أبي داود، سليمان بن الأشعث السجستاني. (2011) سنن أبي داود ،مصر، القاهرة: دار ابن الجوزي
- 4- الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة أبي عيسى. (2011). سنن الترمذي، مصر، القاهرة: دار ابن الجوزي
- 5- ألكسيس، كارل. ترجمة محمد القصاص. تأملات في سلوك الإنسان. القاهرة: مكتبة مصر.

- 6- المصري، محمد أمين. لمحات في وسائل التربية الإسلامية. القاهرة: دار المعارف.
- 7- الفيروزبادي، مجد الدين بن محمد بن يعقوب. (ب ت). القاموس المحيط (الجزء الأول) بيروت: دار الجيل المؤسسة العامة للطباعة والنشر.
- 8- إبراهيم، مصطفى وآخرون. (1960). مجمع اللغة العربية المعجم الوسيط. (ج1). مصر: مطبعة مصر.
- 9- السيوطي، جلال الدين. (1954). الجامع الصغير. ج4. القاهرة: دار الكتب العلمية.
- 10- العامري، عبد الله. (2005). السعادة من منظور إسلامي. رسالة ماجستير منشورة. بيروت: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع
- 11- العزام، وسيلة. (2008). منهج الإسلام في تحقيق السعادة دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الشريعة جامعة اليرموك: الأردن.
- 12- اليحفوفي، نجوى. (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. ج 5 (ع4). دراسات عربية في علم النفس، أكتوبر.
- 13- كتلو، كامل حسن. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 42 (العدد2).
- 14- يالجن، مقداد. (1999). مناهج البحث وتطبيقاتها في التربية الإسلامية. الرياض: دار عالم الكتب.
- 15- الغضبان، منير محمد. (1997). فقه السيرة النبوية. الطبعة الأولى، دار الوفاء.
- 16- **Oeuvres Philosophiques de Leibniz.** Paris - Paul Janet (1955).
- 17- Leavy, R. (1983). **Social support and psychological disorder: A review.** Journal of Community Psychology, 11(1), 3-21/journals.yu.edu.jo/Issues/2015/Vol11No4/4.pdf