

علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية

د/ دبراسو فطيمة

أستاذ محاضراً

جامعة بسكرة

ملخص :

تهدف هذه الورقة البحثية إلى تقديم مفهوم لعلم النفس الإيجابي برؤية إسلامية، باعتبار أن الدين الإسلامي كان السباق في الدعوة إلى الإيجابية، الفرح، نبذ الحزن، الغضب والتشاؤم، وهي نفس المبادئ التي يسعى إليها علم النفس الإيجابي الذي يعتبر فرع حديث من فروع علم النفس. ومن خلال هذه المداخل سنقوم بتقديم مفهوم لعلم النفس الإيجابي، وأهم المبادئ التي يسعى إلى تحقيقها وفي الأخير نقدم مفهوم علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية. الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، رؤية إسلامية، التفكير الإيجابي.

Abstract:

The aim of this paper is to present a concept of positive psychology with an Islamic vision considering that the Islamic religion was the first to call for positivity, happiness, abandonment of grief anger and pessimism and they are the same principles sought by positive psychology and the most important principles that seek to achieve them.

Finally we introduce the concept of positive psychology, with an Islamic vision.

Keys words: positive psychology; Islamic vision. ; positive thinking.

مقدمة:

يعتبر الدكتور مارتين سيلجمان أهم رواد علم النفس الإيجابي الذي من أهم مبادئه جلب السعادة للإنسان والدعوة إلى التفكير الإيجابي وتفادي السلبية التي تؤدي إلى الأمراض النفسية، وأن الالتزام بالصفات الأخلاقية والتعبير عنها سلوكياً يزيد من احتمالات السعادة. (أبو الجواد، 2010، ص12) وهذا فهو يدرس الفضائل الإنسانية التي نادى بها الدين الإسلامي حيث يقول سيلجمان أنه علم لدراسة قوى وفضائل الناس الإنسانية وقيمتها. وأنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير. كما يجب أن نذكر دائماً أن علم النفس ليس علماً طبيًا، ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، لكنه علم يجب أن يهتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصبح متفوقاً وكفأً في معظم سياقات الحياة كالعمل والتربية ومراحل النمو والارتقاء، والابداع والاكتشاف. وهذا يمكن أن نعرفه بأنه علم يعنى بالدراسة الموضوعية للخصال الحميدة للإنسان وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تربية هذه الخصال لإعداد أشخاص إيجابيين، حيث يرى سيلجمان أن غياب هذه الفضائل هو المرض النفسي الحقيقي. (معمرية، ص97-102) إن الإسلام في رسالته الخالدة ممثلاً بالقران والسنة النبوية الشريفة يدعو إلى العديد من المبادئ التي تمثل جوهر السلوك الإيجابي الذي

يعتبر من أهم أسس علم النفس الإيجابي مثل ضرورة التفاؤل وتعزيز النظرة الإيجابية لجميع أمور الحياة، وكان في سنة النبي خير أدلة على تدعيم الإيجابية في السلوك الفعلي، فقد أمر أتباعه بفعل الخير والتواصل الحسن مع الآخرين، وعدم الاستخفاف بأعمال الخير الصغيرة مهما كانت حتى جعل الابتسامه صدقة لأنها تبث الفرح والسعادة في الآخرين وتشيع المحبة بين الناس وهذا ما ورد في قول رسول الله عليه السلام: (لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق) (رواه مسلم).

والسلبية ليست من صفات المسلمين لأنها تجعل شخصيتهم ضعيفة حيث يقول رسولنا الكريم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) (رواه مسلم) كما يقول أيضا (لا يكن أحدكم إمعة إن أحسن الناس أحسن وإن أسوأوا أساء ولكن وطنوا لأنفسكم) (الترمذي) فالشخصية الايجابية هي شخصية سوية متحكمة في ذاتها وتمتعة بالصحة النفسية، تسعى إلى فعل الخير نافعة لمجتمعها فديننا يدعونا إلى الايجابية من خلال التعاون و مد يد المساعدة للآخرين حيث يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان)(سورة المائدة الآية 2)

كذلك تظهر هذه الايجابية من خلال الامر بالمعروف والنهي عن المنكر فالدين نصيحة كما يقول رسولنا الكريم (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) (البخاري و مسلم) فالإسلام يربي فينا الايجابية ويعلمنا رفض الانانية ونبذ حب الذات الذي يعتبر مرض نفسي يدمر المجتمعات لان الاسلام يدعو الى المشاركة الايجابية وما هو نافع لجميع المؤمنين، وبالتالي فالإسلام أحدث تغيير في حياة البشرية من خلال الدعوة إلى الفضائل والقيم الانسانية ونبذ السلبية وهذه تعتبر أهم الاسس التي قام عليها علم النفس الايجابي .

- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بمفهوم علم النفس الايجابي ،كما تركز أيضا على تناول مفهوم علم النفس في القرآن الكريم ،التأصيل الاسلامي لعلم النفس،، أهداف علم النفس من وجهة نظر إسلامية، وتقديم رؤية إسلامية لعلم النفس الايجابي مركزين في ذلك على أهم مفاهيمه كالتفاؤل، التفكير الايجابي، السعادة التسامح ،التفاؤل...إلخ.

- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على أهم ما يركز عليه علم النفس الايجابي في دراسته وهي الفضائل والقيم الإنسانية الاخلاقية التي تعتبر من أهم أسسه و مبادئه والتي نادى بها كل الاديان السماوية وخاصة الدين الاسلامي الذي جاء يدعو إلى مكارم الاخلاق

و السعي إلى أن يعيش الانسان السعادة والحياة الطيبة في الدنيا والاخرة .كما تتمثل أهميته في تقديم رؤية إسلامية لعلم النفس الايجابي من خلال أهم المجالات التي يبحث فيها و التي دعا إليها القرآن الكريم والقصص القرآني والاحاديث النبوية الشريفة التي تدعو كلها إلى الايجابية ونبذ السلبية وبالتالي إلقاء الضوء على ما يوجد في الأصول الإسلامية من موضوعات يبحث فيها علم النفس الايجابي .

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي القائم على وصف المتغير موضوع الدراسة وتحليله.

أولاً: مفهوم علم النفس الايجابي:

مصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين إي بي سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية كالقلق، الاكتئاب الضغوط وكل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية. ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف براحة البال أو التمتع الذاتي.

كما يعرف بأنه الدراسة العلمية للانفعالات الايجابية، السمات الشخصية الايجابية، المؤسسات الايجابية التي تمكن الأفراد من الاحساس بالرفاهية و السعادة أو التمتع الانساني العام. قدم كحركة جديدة في التيار العام لعلم النفس بدءاً من سنة 1998 على يد كل من مارتين سيلجمان و ميهالي سكينزنتميهالي (Sligman,M & Mihali Scikszentmihalyi) ، كتوجه مضاد لتركيز علم النفس على الاضطرابات النفسية و علم النفس المرضي. ومن بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي أيضاً رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية moral relativism ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقاً متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات. وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكياً يزيد من احتمالات السعادة. (أبوحلاوة ، 2014 ، ص 11-12).

ثانياً: مبادئ علم النفس الإيجابي:

إن بؤرة تركيز هذا العلم هو مفهوم جودة الحياة من خلال التوقف عن المجالات الأساسية لبحوثه والتي تتمثل فيما يلي:

- بحوث في مجال طبيعة ومحددات: " الحياة المبهجة أو الممتعة أو السارة Pleasant Life". وتتناول هذه البحوث فحص وتحليل كيف يصل البشر إلى الاستمتاع والمحافظة على والتعميم للمشاعر والانفعالات الإيجابية وتفعيلها وتوظيفها في الحياة الانسانية اليومية(مثل، العلاقات، الهويات، الاهتمامات، صيغ الترفية أو الاستمتاع والترويج عن الذات).

- دراسة "الحياة الطيبة أو الحسنة أو الخيرة Good Life" أو حياة الاندماج" ويناط بمثل هذه البحوث الاهتمام بدراسة التأثيرات المفيدة للانطباعات الإيجابية، للاستيعاب، والتدفق وكل ما يؤدي إلى إحساس الأفراد بالاندماج المثالي في أنشطة حياتهم اليومية العادية. والحالات المشار إليها كالاستغراق والتدفق والاندماج حالة إنسانية يخبرها الإنسان عندما يوجد نوعاً من التطابق أو الاتساق بين قدراته وإمكاناته والمهمة التي يؤديها. وبالتالي، عندما يشعر الإنسان بالثقة في قدرته على إنجاز أو تحقيق أو إنهاء المهام التي يواجهها بنجاح وفعالية وبمستوى راق من الاقتدار والتمكن.

دراسة كل ما يؤدي إلى "الحياة الهادفة ذات المعنى والقيمة Meaningful Life" أو حياة الانتماء إلى life of affiliation" ويحاول هذا المسار البحثي الإجابة عن السؤال التالي: كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة، بالانتماء بالمتعة وبالغرض من خلال الانضمام إلى والإسهام في نشاطات وخبرات أوسع وأسمى وأكثر دواماً من الذات (مثل: الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المؤسسات، الحركات، التقاليد، ونظم الاعتقاد)

ويلتقط Mihaly Csikszentmihalyi وهو من أئمة تيار علم النفس الإيجابي المعنى الدقيق لعلم النفس الإيجابي ويحدد مساره وأهدافه عند تأصيله لخبرة التدفق بوصفها تجسيد لما يسميه الخبرة الإنسانية المثلى. وصيغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد ميهالي تشكزنتميهالي (1975) باعتباره " : إحساس (إحساسات) كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها". ثم أعاد تشكزنتميهالي (1990) وصف حالة التدفق بأنها : " حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى؛ مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل المجهود وتكرس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة". وللتدفق كحالة نفسية تسعة أبعاد تتمثل في:

- التوازن بين التحدي والمهارة.
- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).
- أهداف مدركة واضحة.

- تغذية راجعة غير غامضة.
- تركيز تام في المهمة أو العمل.
- إحساس بالضبط أو السيطرة.
- غياب الوعي أو الشعور بالذات.
- الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
- الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences والذي يشير إلى خبرات الإثابة الداخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج). (أبو حلاوة، 2010، www.vipedu.us)

ثالثاً: علم النفس في القرآن الكريم:

تعد النفس الإنسانية محور التغيير، ومنطلق الحركة، وموجه السلوك؛ ومن هنا فقد كان الخطاب القرآني موجهاً بالأساس إلى النفس الإنسانية وهو يرشد النبي إلى أن يقصد النفس في خطابه حتى يبلغ أعماقها، قال تعالى: (وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا) (النساء: 63).

ولأن الله هو خالق الأنفس وهو ذاته منزل القرآن، فإنه يسفر عن وحدة المصدر هذه حالة من التناسق والتناغم بين مضمون القرآن ومكونات النفس، بحيث تتبوأ كل آية من القرآن موقعها المناسب في النفس الإنسانية، وهو ما عده القرآن الكريم إحدى الأدلة العظيمة على مصدرية القرآن، قال تعالى: (قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كَانَتْ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ثُمَّ كَفَرْتُمْ بِهِ مَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ هُوَ فِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ) (فصلت: 52).

وانطلاقاً من وحدة المصدر بين القرآن الكريم والنفس الإنسانية، كان الخطاب القرآني هو الأنجع في بنائها البناء الأقوم، وتوجيهها إلى ما يزكّيها ويُذكي فاعليتها، مما ينعكس على سلوك صاحبها ثباتاً وصبراً عند الأزمات، وفاعلية ومسارة إلى نشر الخيرات، وهذا هو عمق الإيجابية وجوهرها.

وقد بين الخطاب القرآني بأن أي تغيير نصيره بأعيننا، لا بد وأن يكون مسبقاً بتفاعل وحراك يحدث في أعماق النفس؛ قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (الرعد: 11)، فيبدأ تغيير السلوك وتغيير الحياة بتغيير الرؤية وتغيير الفكر، ويبرهن برايان ترسي على ذلك في كتابه المترجم إلى العربية: "غير فكرك تغير حياتك". ولعل من أهم ما يشير في الخطاب القرآني إلى مركزية النفس من حيث أثرها في سلوك الإنسان، أن الله قد أقسم بشأن النفس كما لم يقسم على أي شأن آخر، فقد بدأت سورة الشمس بأحد عشر قسماً، كان آخرها: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا) (الشمس: 7)، ليكون جواب القسم بعد ذلك: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) (الشمس: 9-10).

وقد عبّر النبي عن هذه الأهمية البالغة التي يجب أن نولها للنفس حين قال: (لمجاهد من جاهد نفسه في الله) وإننا لا نفهم مجاهدة النفس هنا بالمعنى السطحي الذي يختزلها بترك المعاصي فحسب، بل إنه يدخل في معناها كل جهاد يبذل الإنسان على كوامنه بغية الوصول إلى الرشاد السلوكي: كبحاً لأهوائه، وإدارة لمشاعره، وترتيباً لأفكاره، وتهذيباً لأخلاقه. (النمرات، 2017، ص 415)

أخبرنا القرآن الكريم إن الله تعالى خلق الإنسان من مادة وروح: (إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ. فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ) (الحجر: 29) فالإنسان، إذن، يجمع في طبيعته تكوينه بين صفات الحيوان وصفات الملائكة، بين الحاجات والدوافع الفطرية الغريزية لحياة بدنه وبقاء نوعه، والتي شارك فيها بقية الحيوان، والحاجات والأشواق الروحية التي تدفعه إلى التقرب إلى الله تعالى بالعبادات والطاعات، وتنزع به إلى السمو النفسي مما يقربه من صفوف الملائكة. وبهذه القبسة من روح الله تعالى في طبيعته تكوين الإنسان، فإنه يتميز عن بقية مخلوقات الله تعالى، وأصبح أهلاً لتحمل الرسالة التي كلفه الله تعالى بها، وهي عبادته وحده، والخلافة في الأرض، والعمل على عمارتها، وتحصيل العلوم والمعارف وتسخيرها في عمارة الأرض، والتمسك بالقيم والمثل العليا، والسعي الدائب نحو السمو النفسي.

ومن الواضح أن التسليم بحقيقة خلق الإنسان من مادة وروح تؤدي بنا إلى رفض المفاهيم والنظريات الموجودة في علم النفس التي تعتمد على نظرية التطور لدارون في صورتها الفجة الشائعة، والتي تذهب إلى أن الحيوانات العليا، بما فيها الإنسان قد تطورت عبر عصور التاريخ القديمة، عن حيوانات أدنى. فالإنسان الأول آدم عليه السلام، قد خلقه الله تعالى منذ البداية على صورته. ولكن هذا لا يعني أننا ننكر مفهوم التطور كحقيقة علمية، وسنة من سنن الله الكونية التي يجب أن ندرسها في صورتها العلمية الحقيقية. فالإنسان، مثلاً، وكذلك الحيوان، يمر تكوينه وهو جنين في بطن أمه في عدة مراحل من التطور حتى يكتمل تكوينه على الهيئة التي أراده الله تعالى له. ويمر الوليد بعد الميلاد، بعدة مراحل من أطوار النمو حتى يبلغ كمال نموه ونضجه قال الله تعالى: (وقد خلقكم أطواراً) (نوح: 14). ثم إن الإنسان منذ خلق آدم عليه السلام، قد مر بسلسلة طويلة من مراحل التطور الاقتصادي، والسياسي، والثقافي، والحضاري حتى وصل إلى ما وصل إليه اليوم من تقدم في مختلف فروع العلوم، والآداب، والفنون، والصناعات، ونظم الحكم.

إن التسليم بحقيقة خلق الإنسان من مادة وروح، كما جاء في القرآن الكريم، وما أخبرنا به النبي صلى الله عليه وسلم، تؤدي بنا أيضاً إلى رفض جميع النظريات التي تفسر سلوك الإنسان على أساس مادي ميكانيكي بحت، والتي تغفل تأثير النواحي الروحية في سلوك الإنسان.

ومن الطبيعي أن ينشأ تعارض بعض مطالب وحاجات العنصرين اللذين يتكون منهما الإنسان، المادة والروح، نوع من الصراع النفسي الذي يعاني منه كثيرون من الناس، ويصبح من الضروري على الإنسان أن يعمل على تحقيق قدر معقول من التناسق والتوازن بينهما، إذ أن على ذلك يتوقف تحقيق الشخصية السوية، والصحة النفسية. وهذه الحقيقة تستلزم منا أيضاً إعادة النظر في مفاهيم علماء النفس المحدثين عن الشخصية السوية، والصحة النفسية، ومؤشرات الصحة النفسية. (نجاتي، 1990 <http://almuslimalmuaser.org>).

رابعاً: التأصيل الإسلامي لعلم النفس:

إن الوضع الحالي لتدريس علم النفس في جامعاتنا الإسلامية، يدعونا إلى ضرورة الاهتمام بتأصيله إسلامياً. ونقصد بالتأصيل الإسلامي لعلم النفس، إقامة هذا العلم على أساس التصور الإسلامي للإنسان، وعلى أساس مبادئ الإسلام وحقائق الشريعة الإسلامية، بحيث تصبح موضوعات هذا العلم وما يتضمنه من مفاهيم ونظريات متفقة مع مبادئ الإسلام، أو على الأقل، غير متعارضة معها.

ومن الضروري للقيام بالتأصيل الإسلامي لعلم النفس من إعادة النظر في مقررات علم النفس التي تدرس الآن في جامعاتنا الإسلامية وإخضاعها للتحليل النقدي الدقيق لمعرفة مدى اتفاق واختلاف موضوعاتها، ومفاهيمها، ونظرياتها مع مبادئ الإسلام. فما كان منها مخالفاً أو معارضاً لمبادئ الإسلام، وجب تعديله وتغييره، أو حذفه. وما كان منها موافقاً لمبادئ الإسلام، أو غير متعارض معها، أبقينا عليه.

ومن الضروري أيضاً أن نوجه البحوث الجديدة في علم النفس التي تجرى في مجتمعاتنا الإسلامية وجهة إسلامية، من حيث اختيار موضوعاتها داخل إطار التصور الإسلامي للإنسان، وداخل إطار التصور الإسلامي للدور الوظيفي للعلم في حياة الفرد والمجتمع. إن وظيفة العلم في وجهة النظر الإسلامية، هي الكشف عن آيات الله تعالى وسننه في الكون، وفي الإنسان، وفي جميع مخلوقات الله تعالى من أجل معرفة عظمة قدرة الله عز وجل في بديع خلقه، مما يثبت في قلوبنا الإيمان الصادق بألوهيته وربوبيته، ومن أجل الاستعانة بهذه المعرفة في عمارة الأرض التي استخلفنا الله تعالى فيها، والعمل على الرقي بالإنسان وبالمجتمع الإنساني إلى أعلى مراتب الحضارة الإنسانية، مما يكفل له الحياة الآمنة المطمئنة، وتحقيق له السعادة في الدنيا والآخرة.

- أهداف علم النفس من وجهة نظر إسلامية:

وبناء على ما تقدم، فإن أهداف علم النفس من وجهة نظر إسلامية هي الكشف عن آيات الله تعالى وسننه في الإنسان، أي الكشف عن المبادئ والقوانين التي تنظم سلوك الإنسان في الحياة وفق مشيئة الله تعالى، ومعرفة المنهج

الأمثل لحياته، وفق هذه السنن الإلهية، مما يحقق له السعادة في الدنيا والآخرة، ومعرفة أسباب انحراف الإنسان عن الحياة المثلى السوية، مما يسبب له القلق، والشقاء والمرض النفسي. وسوف تجعلنا هذه المعرفة أقدر على فهم الإنسان، وأكثر فعالية في إرشاده، وتوجيهه، وتعديل سلوكه، وتنظيم حياته.

- خطوات منهج التأصيل الإسلامي لعلم النفس:

لقد تشعب علم النفس الحديث إلى تخصصات كثيرة، وكثرت البحوث في كل هذه التخصصات إلى درجة هائلة بحيث أصبح من المستحيل على شخص واحد، مهما أوتي من مقدرة علمية، أن يحيط إحاطة كاملة بكل الموضوعات في جميع هذه التخصصات المختلفة ولذلك، فإنه من الضروري أن يتعاون فريق من علماء النفس من جميع تخصصات علم النفس المختلفة في عملية التأصيل الإسلامي لعلم النفس.

ومن الضروري أيضاً أن يتعاون مع علماء النفس في هذه المهمة فريق من علماء الشريعة وأصول الفقه، لتسهيل عملية التأصيل الإسلامي لعلم النفس، وذلك بإلقاء الضوء على ما يوجد في الأصول الإسلامية من موضوعات تتعلق بالموضوعات التي يبحثها علماء النفس، مما يمكن من المقارنة بين طرق تناول هذه الموضوعات في كل من الأصول الإسلامية وعلم النفس. ومثل هذه المعرفة، لا شك، خطوة هامة ورئيسية في عملية التأصيل الإسلامي لعلم النفس، إذ على ضوءها يمكن تحليل موضوعات علم النفس الحديث لمعرفة مدى اتفاقها مع مبادئ الإسلام، أو ما هو غير متعارض معها، يقبل ويبقى عليه، وما هو متعارض مع مبادئ الإسلام، يعدل أو يرفض.

ومن الضروري أن يعمل فريق علماء النفس، وعلماء الشريعة وأصول الفقه وفق خطة معينة، توضع خطواتها بدقة، بحيث تؤدي في النهاية إلى الغاية المرجوة.. (نجاتي، 1990، <http://almuslimalmuaser.org>)

خامساً: الإيجابية في الإسلام:

- إن الإيجابية تعبير حقيقي عن مبدأ الاستخلاف وفكرة حمل الأمانة؛ ذاك أن الإيجابية تعني أن نكون فاعلين مؤثرين في اتجاه الخير، وهو عمق وظيفتنا كخلفاء في الأرض، قال تعالى: (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً) [البقرة: 30].

ثانياً: إن الإيجابية تؤثر في عاقبة الإنسان على نحو حسن؛ وذلك انطلاقاً من أمرين:

الأمر الأول: أن الإيجابية تتضمن فكرة الذاتية في الانبعاث نحو الفعل، وعدم انتظار الآخرين، مع عدم ربط أفعالنا بأفعالهم، ولذلك فإنها تنمى مع فكرة الفردية في التكليف والفردية في الحساب يوم القيامة. قال تعالى: (قُلْ أَغْنَى اللَّهُ رِزْقًا وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُم مَّرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ) (الأنعام: 164)، وقال تعالى: (وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا) (مريم: 95).

الأمر الثاني: أن الخير ركن أصيل من أركان مفهوم الإيجابية؛ حيث إن الإيجابية – كما أسلفنا- تعني الفاعلية والتأثير في اتجاه الخير، قال تعالى: (وَلْتَكُن مِّنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (ال عمران: 104).

- إن الإنسان الإيجابي المؤثر يكون ذا مكانة مرموقة وحضور مجتمعي يطيب، حيث إن الإيجابية تعتبر من أهم صفات القائد الناجح، وكلما ازداد تأثيرنا في اتجاه الخير، ازداد تقديرنا عند أهل الخير، وهي حقيقة تؤكدنا المشاهدات اليومية.

- إن الإنسان الإيجابي المحبة الآخرين ويحظى بمكانة قلبية كبيرة لديهم – علاوة على المكانة المجتمعية- ذاك أن الإيجابية تتضمن معاني يحياها الناس بفطرتهم كالمبادرة إلى فعل الخير، والمساعدة إلى نفع الآخر، والتفاؤل بالمستقبل، والمثابرة وعدم الاستسلام، والناس تميل بطبيعتها – كذلك- إلى الإنسان المنفتح الذي يتعاطى مع الأمور بواقعية، ويستثمر المعطيات للخروج بأفضل النتائج، بخلاف الإنسان السلبي، المتشائم، المتضجر، المنكفي على ذاته؛ فلا هو أحد متغير أولاً كسب محبة.

- إن من شأن الإيجابية أن تشعر الإنسان بالسعادة، أن علم النفس الإيجابي يرتبط وفق مفهوم مؤسسه "مارتن سيلجمان" بالسعادة، بل إنه عدّ تحقيق السعادة ثمرة هذا العلم، وقد سعى "سيلجمان" كتابه الشهير الذي أسس فيه لفكرة علم النفس الإيجابي "السعادة الحقيقية"، في إشارة منه إلى أن الإيجابية هي الطريق الذي يؤدي تحقيق السعادة.

- إن الإيجابية من شأنها أن تحافظ على الصحة النفسية للأفراد، لأن الإيجابية كما نعلم ضاربة الجذور في عمق النفس الإنسانية، بل من هنالك تنطلق، ولذلك فهي تلهم الأفراد السكينة والطمأنينة والراحة النفسية، لما تحمله من معاني التفاؤل والأمل والمثابرة، وتجنبهم القلق والتوتر والضغط والاستثارة.

- إن الإيجابية تجعل الفرد قادراً على تخطي الصعوبات والابتلاءات، والتأقلم والتكيف مع متغيرات الحياة وظروفها المتقلبة، وهي تمثل الجسر الذي عبر منه إلى حيث النجاح والإبداع، فثمة دون النجاح والإبداع صعوبات بالغة ينبغي أن تذلل، وعقبا تكبيرة ينبغي أنتقنم.

- إن الإيجابية تؤثر في الصحة البدنية للأفراد على نحو حسن، حيث إن السلوك الإيجابي - كنتاج للأفكار والمشاعر - الإيجابية- تجعل الإنسان أكثر إحساساً بالحياة وأكثر تعلقاً بها، وهو ما يؤثر فيصحة الأفراد على نحو فعال، بالمقابل فإن العواطف المسمومة - بحسب دانييل جولمان- تهدد صحتنا الجسدية وتجعلها عرضة للإصابات بالمخاطر تماماً كما يفعل التدخين، وهو ما توصلت إليه بعض الدراسات العلمية والميدانية، كذلك الدراسة التي نشرتها مجلة "سيكولوجي أند إدجينج"، والتي مفادها أن مجموعة من الباحثين في جامعة "تكساس" قد توصلوا إلى أن الإيجابية تؤجل مراحل الشيخوخة، فالأشخاص الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة وينظرون إليها بنظرة يملأها الأمل، تقل عندهم ظهور علامات الهزيم - كفقدان الوزن والجهد وسرعة السير وقوة القبضة- مقارنة بالمتشائمين، وقد قال الدكتور "جلين أوستير" قائد فريق البحث: "أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم حيث إن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر على الوظائف البدنية وعلى الصحة بشكل عام إما عن طريق آليات مباشرة مثل وظائف جهاز المناعة أو عن طريق آليات غير مباشرة مثل شبكات الدعم الاجتماعية".

وقد أشارت دراسة أخرى نشرت في الدورية نفسها إلى أن التوجه العقلي للفرد قد يؤثر في أدائه البدني، وفي هذه الدراسة طلب فريق البحث بجامعة "نورث كارولاينا" من 153 شخصاً من مختلف الأعمار إجراء اختبارات على الذاكرة بعد أن سمعوا كلمات إيجابية وسلبية تصف العبارات الشهيرة عن الشيخوخة، وتضمنت العبارات السلبية: الاضطراب والعتة والخرف، أما العبارات الإيجابية فتضمنت: الإنجاز والنشاط والتميز، وأظهرت النتائج أن أداء الذاكرة عند المشاركين في الدراسة من البالغين كان ضعيفاً بعد أن تعرضوا لعبارات سلبية. وأكد الباحثون بأن دراستهم تشير إلى أنه إذا تم التعامل مع كبار السن على أنهم أعضاء فاعلون في المجتمع فإنهم سيكونون كذلك. وقالت وماسهيس قائد فريق البحث: "قد تكون هناك أسباب اجتماعية ذات تأثير قوي على أداء ذاكرة البالغين". (النمرات، 417، ص2017-418)

- القرآن يدعو إلى الإيجابية وينهى عن السلبية:

إن القرآن الكريم جاء ليغرس الفضائل في نفوس المؤمنين ويشجذ الهمم إلى معالي الأمور وينهى عن السلبية وعن سفايف الأمور ومن أوضح مظاهر الإيجابية

• إيجابية التعاون على البر والتقوى: قال تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) (المائدة: 2)

فهو يدعو إلى أن يكون المجتمع مجتمع مثالي يتعاون الجميع في رقية والنهوض به ولا يكون ذلك إلا بالبر والتقوى.

• إيجابية التفاعل الاجتماعي وأن يكون المسلم عضواً فعالاً في بيئته فهو يتحسس الفقراء والمساكين ويحنو على اليتامى والأرامل.

وهو يصلح بين أفراد المجتمع ويزيل الشحناء والبغضاء.

وهو وجود بماله ووقته من أجل أن يعيش غيره في سعادة وهناء.

قال تعالى: (لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا) (النساء: 114).

والصلاح وفقاً للمدرسة الإسلامية في التربية، يعد خيراً يقول تعالى: (فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ) (الأنفال: 1).

ومن أقوى مشاعر الإيجابية أن المسلم يتربى على الإيمان بأن المسلمين جميعاً إخوانه يقول تعالى: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَتِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) (الحجرات: 10).

• ومن مظاهر الإيجابية في القرآن أن يعمل المسلم ولا يتكل على غيره فالإسلام يدعونا للنشاط والحيوية وحب العمل يقول تعالى: (فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (الجمعة: 10) وفي هذا المعنى الكريم يقول رسولنا العظيم: «لأن يأخذ أحدكم حبله ثم يأتي الجبل فيأتي بحزمة من حطب على ظهره فيبيعها، فيكف الله بها وجهه، خير له من أن يسأل الناس، أعطوه أو منعوه» (رواه البخاري).

• ومن مظاهر الإيجابية: محاربة الفساد بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر (كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ) (آل عمران: 110)

ومن أروع مظاهر الإيجابية في حياة خير البرية -صلى الله عليه وسلم- تلك الصورة التي تنقلها لنا السيدة خديجة - رضي الله عنها- عند قالت واصفة النبي - صلى الله عليه وسلم- عن عائشة - رضي الله عنها- " فرجع بها ترجف بوادره، حتى دخل صلى الله عليه وسلم على خديجة رضي الله عنها، فقال: " زملوني زملوني " فزملوه حتى ذهب عنه الروع، فقال صلى الله عليه وسلم: " يا خديجة، ما لي " فأخبرها الخبر، وقال: " قد خشيت على نفسي " فقالت له صلى الله عليه وسلم: كلا أبشر، فوالله لا يخزيك الله أبدا، إنك لتصل الرحم وتصديق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق . (البخاري). (سلامة ، ، 2016). www.alukah.net

دراسات علمية كثيرة حول أسرار السعادة تنصح من يعاني من اضطرابات نفسية واكتئاب وقلق نتيجة المشاعر السلبية تجاه الآخرين، أن يمارس الإنسان الحلم والصبر والعفو والتخلص من الشعور بالانتقام لأن ذلك سيعطي فوائد كثيرة أهمها التخلص من الاضطرابات النفسية وتحسين عمل القلب وتنشيط النظام المناعي والتمتع بصحة أفضل... وسبحان الله، لقد أشار القرآن إلى هذه الحقيقة العلمية قبل 14 قرناً... يقول تعالى: (وَلَكِنْ صَبَرْتَ وَعَفَّيْتَ إِنَّ ذَلِكَ لِمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) (الشورى: 43).

- أثبتت الدراسات العلمية أن الإنفاق والعفو يحدثان نفس التأثير في الدماغ، حيث تنشط أجزاء منه وبخاصة منطقة الناصية (Frontal cortex) ولذلك إذا لم يكن لديك شيء تقدمه للفقراء أو المحتاجين فيمكنك أن تعفو عمن أساء إليك وتكون بذلك قد قدمت هدية رائعة للآخرين. بل إن العلماء في معهد National Institute of Neurological Disorders and Strokes وجدوا عام 2006 أن أي عمل طيب تقوم به تجاه الآخرين مثل العفو أو التسامح أو المساعدة فإنه ينشط مناطق المكافأة في الدماغ تماماً كأنما تقدم له هدية أو صدقة! يقول تعالى: (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) (البقرة: 29)

- يقول العلماء إن إنفاق المال على الفقراء يزيل الشعور بالخوف أو الاكتئاب بسبب الإحساس بالسعادة والطمأنينة ويشعرك بأنك قمتَ بعمل رائع وساهمت في إسعاد الآخرين. وسبحان الله، لقد ربط البيان الإلهي بين إنفاق المال وبين التخلص من الخوف والحزن في الدنيا والآخرة ! يقول تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) (البقرة: 274)

قواسمية، 2010. <http://www.elthwed.com>

-التفاؤل:

يقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)) (آل عمران: 139). إنها آية تحت المؤمنين على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.

وجاء في بحث أنجزه الفريق التابع لجامعة بيل في ولاية كونيتيكت، أن الأشخاص الذين يمتلكهم الخوف من الشيخوخة تظهر عليهم أعراض التقدم في السن بسرعة أكبر. ويضيف العلماء في البحث الذين نشره في مجلة (بيرسوناليتي أند سوشيال سايكولوجي) إن من يتقبلون الأمر برحابة صدر يمكن أن يعيشوا سنوات أطول ممن يحاولون الكف عن التدخين أو يمارسون التمارين الرياضية.

إن المؤمن لا يخشى الشيخوخة، بل يحب لقاء الله، ولذلك قال تعالى: (مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (العنكبوت: 5). والمؤمن يكون سعيداً لحظة الموت فلا يخاف ولا يحزن، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) (فصلت: 30). وتأملوا كم تحوي هذه الآيات من رسائل إيجابية للمؤمن تجعله يعيش فرحاً سعيداً، فلا يحزن ولا يخاف وبالتالي إن هذه الآيات تعالج القلق حيث تفشل وسائل علم النفس.

وقد تبين للباحثين الأمريكيين أن من لا يخيفهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط سبع سنين ونصف أكثر من أولئك الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم. كما أعرب الفريق الذي تقوده الدكتورة ربيكا ليفي، عن اعتقادهم بأن التعامل السلبي مع عملية الشيخوخة يكون له تأثير مباشر على التشبث بالحياة.

وقال العلماء إن إيجابيات القبول بقانون الشيخوخة أكبر بكثير من العمليات ذات الطابع الفيزيولوجي كخفض ضغط الدم والكوليسترول الذين يعتقد أنهم يمنحان فرص حياة تبلغ أقصى درجاتها أربع سنوات إضافية.

وهذا يعني أن العامل النفسي أهم بكثير من العامل الفيزيولوجي، بمعنى آخر فإن التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته وطول عمره أكثر من تأثير الدواء والعناية الطبية! ولذلك فإن القرآن مليء بالتعاليم الإيجابية والتي لا يتسع لها هذا البحث ولكن كمثال على ذلك نتأمل قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (الزمر: 53). إنها آية مفعمة بالرحمة، وملينة بالتفاؤل وعدم اليأس، وهذا يذكر بقصة سيدنا يعقوب بعدما فقد ابنه يوسف وأخاه، فلم ييأس من رحمة الله، وانظروا كيف خاطب أبناءه: (يَا بَنِي أَذْهَبُوا فَتَخَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف: 87). انظروا كيف اعتبر القرآن أن اليأس هو كفر بالله تعالى!! لماذا ليعطينا رسالة قوية بأن اليأس من رحمة الله محرم في الإسلام، وهذا ما مارسه المسلمون الأوائل

فمنحهم القوة وفتحوا به الدنيا! وكان الرسوا (ص) بعجبه الفأل الحسن حيث يقول (تفاءلوا خيراً تجدوا خيراً)

كما أن تأثير التعامل الإيجابي مع التقدم في السن يكون أوضح من عوامل أخرى كالحفاظ على خفة الوزن والامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية- وهي عوامل يسود الاعتقاد بأنها يمكن أن تضيف في أقصى الأحوال ثلاث سنوات إلى حياة المرء.

وقد بنى الباحثون خلاصتهم على بحث شمل 660 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين خمسين عاماً فما فوق. وقد قورنت معدلات الوفاة عند من شملهم البحث بكيفية إجابتهم على استطلاع للرأي أجري قبل 32 عاماً. فقد سئل المستجوبون عن موافقتهم أو اعتراضهم على مجموعة من المقولات من قبيل "بقدر ما تصبح كبيراً في السن بقدر ما تصبح عديم الفائدة". ويقول فريق الدكتورة ليفي إن التشبث الأكيد بالحياة يفسر بشكل جزئي العلاقة بين التفكير الإيجابي وطول العمر.

غير أن هؤلاء الباحثين يشيرون إلى أن هذا ليس السبب الوحيد لذلك، فبرأيهم يلعب الإجهاد دوراً آخر في التأثير على القلب. وكان بحث سابق قد أظهر أن قلوب وشرابين المتشائمين من المتقدمين في السن لا تستجيب بشكل جيد للإجهاد والضغط.

ويضيف الباحثون إنه من المحتمل أن التشيع بمواقف المجتمع السلبية من الشيخوخة قد يكون لها تأثير على المرء وفيه من دون أن يعلم بذلك. ويؤكد العلماء إن دراساتهم تحمل رسالتين، أولاهما محبطة ومفادها أن النظرة السلبية للذات تقلل من احتمالات الحياة، والأخرى مشجعة، وفحواها أن النظرة الإيجابية للذات يمكن أن تطيل العمر. ونبه العلماء في الوقت ذاته إلى أن تعامل المجتمعات الغربية بشكل غير إيجابي مع المتقدمين في السن يمكن أن يفاقم المشاكل. (الكحيل، www.kaheel7.com)

- التفكير الإيجابي:

-تعريف التفكير الإيجابي :

وهو النظر إلى الزاوية الجيدة من الحدث ، توقع الخير ، وغلبة الخير على ظن الإنسان أي التفسير الإيجابي والتعليل الإيجابي للأحداث والمواقف ، وهو من شرعنا الإسلامي ، ويتجلى ذلك في الجوانب الشرعية من ديننا الإسلامي العظيم ، لأن جميع الأوامر والنواهي في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تدعو إلى النظر إلى الزاوية المضئنة الجيدة من الأحداث ، وللأسف ، فقد وضع الناس قائمتين في أغلب نظراتهم وتفكيرهم : أحداث جيدة ، وأحداث سيئة فإذا وقع أمر سيء نظرنا نظرة سيئة لما يحدث وحزنًا ، وإذا وقع أمر جيد نظرنا نظرة جيدة لما يحدث وفرحنا وسعدنا ، وللأسف فإنه لا وجود لقائمتين بيضاء وسوداء لما يحدث مطلقاً : يقول تعالى (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) (البقرة ، الآية 216). حدثنا الدكتور عبدالله المفلح عن الركيزة الأولى في التفكير الإيجابي وهي حسن الظن بالله على مستوى الفرد والجماعة والأمة ، وقال : دعونا نصغ لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم في صحيح مسلم (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) وما أعمق هذا الحديث كذلك (أَخْبَنِي مَا عَلِمْتُ الْخَيَاةَ خَيْرًا لِي وَتَوَقَّيْ إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي) (رواه احمد) وهذا منطلق شرعي قوي ... إن التشاؤم فيه قنوط من رحمة الله ، (وَلَا تَيَاسُؤُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87) ، كما جاء على لسان يعقوب عليه السلام.

فالنظرة السيئة للأمور قنوط ، والرسول صلى الله عليه وسلم يقول لأصحابه (وَاللَّهِ لَيُتِمَّنَّ هَذَا الْأَمْرَ، حَتَّى يَسِيرَ الرَّاكِبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوْ الذِّئْبَ عَلَى غَنَمِهِ، وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ) (رواه البخاري) وهذه نظرة طمأنة لأصحابه ، وفي الهجرة يقول تعالى (إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) (الآية 40 سورة التوبة).

وفي غزوة الأحزاب مع جوعهم وفقيرهم وشدة وقوة العدو في غزوهم في المدينة ، يبشر أصحابه بكنوز كسرى وقصور الروم ، وفي الحديث الشريف " قال إذا رأيت الرجل يقول هلك الناس فهو أهلكهم " (رواه مسلم).

ودعونا نؤصل للتفكير الإيجابي فلا مكان للتشاؤم ولو 1% في حياة المسلم ووجود قائمتين بيضاء وسوداء ينبغي إلغاؤه، ومن يسيطر عليه التشاؤم لا يمكن أن يدعو الله وهو موقن بالإجابة وحسن الظن بالله هو عقيدة وتوحيد ، وينبغي أن نلج بالدعاء ، ولا نتوقف عن دعاء الله دائماً ... مهما كانت الأوضاع سواء في السراء أو الضراء (المفلح ، www.alwfaa.net2014).

" وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله "

وصدق الله العظيم حيث يقول : (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) (سورة الرعد اية 11)، قال سيد قطب رحمه الله " فإنه لا يغير نعمة أو يؤسى ، ولا يغير عزاً أو ذلة ، ولا يغير مكانة أو مهانة ... إلا أن يغير

الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم ، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم . وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون. ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم ، ويحيى لاحقاً لهدف الزمان بالقياس إليهم ، وإنها الحقيقة تلقي على البشر تبعة ثقيلة فقد قضت مشيئة الله وجرت بها سنته ، أنترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر؛ وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم ، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل ، وهو يحمل كذلك -إلجانب التبعة - دليل التكرم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه".

" ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك ، وأسلوب حياتك ، ونظرتك تجاه نفسك والناس ، والأشياء ، والموقف التي تحدث لك ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك" ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك ، في الطريقة التي تفكر بها ، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة". فصاحب التفكير الإيجابي لديه الإيمان بالله والتوكل عليه حق التوكل والاستعانة به في كل الأعمال. (الرقيب، 2008، ص 8)

خاتمة:

إن أسس ومبادئ علم لنفس الإيجابي الداعية إلى الفضائل والقيم الروحية والذي يعتبر علماً حديثاً قد دعا إليها الإسلام من خلال القرآن الكريم ، القصص القرآني والأحاديث النبوية الشريفة ، وبذلك فالرسول ص يستحق أن يكون رائد علم النفس الإيجابي من خلال دعوته إلى حب الخير، الصبر، التعاون نبذ الكراهية والحسد والدعوة إلى التفاؤل والتفكير الإيجابي، إن أسس هذا التفكير موجودة في سنن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وفي كتاب "المائة الأكثر تأثيراً في التاريخ" لمايكل هارت، إذ اختار المؤلف محمد رسول الإسلام أعظم شخصية في التاريخ وأول المائة العظماء، علماً بأن هارت ليس مسلماً بل نصراني. إن هناك أمور عملية مساعدة على تنمية التفكير الإيجابي في حياة الناس منها:

القراءة والتدبر في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة عموماً والخلفاء الراشدين منهم خصوصاً، وذلك للنظر في عبقريتهم الذهنية وقوتهم النفسية وإبداعاتهم العملية، ويمكن التركيز على بعض الكتب التي تعتمد مبدأ التحليل ودراسة جوانب التفكير والفوائد من سيرتهم كذلك من خلال القراءة في كتب التفكير الصحيح والإبداع من وجهة النظر الإسلامية بالإضافة إلى حضور بعض الدورات في التفكير والإبداع وطرائقها مثل دورات التفكير الإبداعي، القبعات الست، وغيرها. ومصاحبة أصدقاء إيجابيين مع الاستعانة بالاستقامة والدعاء لله عز وجل بالتوفيق لما يحبه ويرضاه وما ينفع البلاد والعباد، مع استحضار أهمية التجرد والإخلاص ، مع تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية. والقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها والمحافظة على الصلوات والتأمل في الأشياء الجميلة التي وهبنا الله إياها. (السلمة ، 2017، www.madina.edu.gov.sa)

المراجع:

- أبو حلاوة ، مجمد السعيد: عبد الجواد، (2010)، علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية، شبكة العلوم النفسي العربية ع 34.
- الرقيب، سعيد بن صالح: (2008)، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي محكم ومنشور في إحدى المجلات العلمية، قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
- الكحيل، عبد الدائم: الإعجاز في النفس - أهمية السلوك الإيجابي في حياة المؤمن موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم

- معمورة، بشير: علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الانسانية، مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث و الدراسات.
- النمرا، محمد خير" علي ضايق : (2017) دور القصة القرآنية في بناء قيمة الإيجابية- سورة يوسف أنموذجاً- المجلة الاردنية في الدراسات الاسلامية مج 13 ع 2.
- أبو حلاوة ، مجمد السعيد: عبد الجواد، (2010)، جودة الحياة: المفهوم و الابعاد، ورقة عمل مقدمة ضمن إطار المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كقر الشيخ -الاسكندرية-، www.vipedu.us، تاريخ الدخول 21.15، 2018/11/01
- سلامة، مراد: (2016) ، الإيجابية في الاسلام، شبكة الالوكة، www.alukah.net، تاريخ الدخول 20.00، 2018/10/29
- السلمة، عادل بن خميس: (2017)، التفكير الايجابي ،دورة التفكير الايجابي، الدمام المملكة السعودية. www.madina.edu.gov.sa، تاريخ الدخول 21.15، 2018/10/27
- قواسميه، علم النفس الايجابي وحقائق القرآن الكريم. <http://www.elthwed.com>، تاريخ الدخول 17.30، 2018/10/25
- المفلح، عبدالله بن محمد : (2014)، يحاضر عن ، التفكير الإيجابي في ندوة الوفاء الثقافية ، الرياض. www.alwfaa.net، تاريخ الدخول 19.45، 2018/10/27
- نجاتي، محمد عثمان: (1990) منهج التأصيل الإسلامي لعلم النفس، مجلة المسلم المعاصر، مجلة دورية محكمة، لبنان، ع57. <http://almuslimalmuaser.org>