

أثر التفاؤل على المجتمع المسلم

الباحثة/ وفاء بنت عتيق أبو عبيدة الشريفة

محاضر في قسم العلوم الإنسانية، كلية العلوم والدراسات النظرية
في الجامعة السعودية الإلكترونية بالمدينة المنورة
المملكة العربية السعودية

المقدمة:

الحمد لله الذي قدر كل شيء فأحسن تقديره، وجعل لعبده مما يكره أملاً فيما يحب، ومما يحب حذراً مما يكره، سبحانه، عليم بمكنونات النفوس وحاجات الروح، الحمد لله القائل: (رَبِّكَ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ) [الإسراء: ٢٥]، وصلى الله على سيدنا محمد الرحمة المهداة، والنعمة المسداة، وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد،،

فإن من أعظم خصائص هذا الدين أنه دين الفطرة، فتعاليم الإسلام المتنوعة، وأحكامه الشاملة جاءت منسجمة مع الفطرة السليمة، وموجهة لها الوجهة الصحيحة، جاءت مخاطبة لكل جوانب النفس البشرية، وملبية لحاجاتها، فكانت بذلك شخصية إسلامية سوية متوازنة من جميع الجوانب، بل حققت التوازن حتى في المشاعر المختلفة التي تنتاب الإنسان، كشعوره بتوقع الخير، وما يؤدي إليه من تفاؤل وسعادة وراحة نفسية، أو شعوره بتوقع الشر، وما يؤدي إليه من تشاؤم وشقاء وضيق ويأس.

إن تحقيق الإسلام لهذا التوازن كان من خلال الحث على التفاؤل والتأكيد على أهميته، وإبطال الطيرة والتشاؤم والتحذير من عاقبتيهما، مما أدى إلى التوفيق بين هذه

المشاعر الفطرية الطبيعية وبين مقتضيات الأمر الإلهي، قال ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: كلمة طيبة"^(١).

إن في إعجاب الرسول ﷺ بالفأل "إبانة عن مقتضى الطبيعة، وموجب الفطرة الإنسانية التي تميل إلى ما يلائمها ويوافقها مما ينفعها"^(٢).

فالتفاؤل عنوان الثقة بالله ﷻ، وحسن الظن به، والتوكل عليه، وهو من خصائص المؤمنين، وبهذا المعنى قال تعالى: (وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ زَوْجِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ زَوْجِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧].

فالمؤمن متفائل؛ لأنه يعلم علم اليقين أن الأمر بيد الله، وقدرة الله فوق كل الأسباب، فلا يقنط مهما أحاطت به الشدائد، ولا يسمح لمصيبة أن تأخذه لليأس، وتجعل نظرتة سوداوية متشائمة؛ لأنه يستشعر معية الله (وَأَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ) [الأنفال: ١٩]، كما أنه يستشعر بشاراته (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: ٥-٦]، فتمدّه هذه المعية الخاصة، وهذه البشرى العظيمة بالأمن، والطمأنينة، والثقة، والأمل، والتفاؤل، وتساعده على تفسير الأحداث بصورة إيجابية، وتمكنه من تجاوز العقبات، وحل المشكلات بتوازن وثبات، وهذه من أعظم ثمرات الإيمان.

كما يُعد التفاؤل من أبرز صفات المجتمعات المتقدمة الناجحة، ومفتاح لنهضة الأمم وإبداعها ونجاحها، فالأمة المتفائلة هي الأمة الناهضة، وبمقدار ما يزيد فيها عدد المتفائلين فإنها تسلم من شرور ومهالك كثيرة.

والمستقري للتاريخ يجد أن رصيد الأمة العقدي والفكري والتاريخي مليء بينابيع الأمل والتفاؤل التي لا تتضب و لا تجف، ونحن اليوم في أمس الحاجة إلى إلقاء الضوء على هذه الينابيع، للارتواء منها في زمن بدأت تتسرب إلى نفوس أصحابه الهزيمة النفسية، التي ما إن استسلمنا لها فلن يكون لنا مكان في عالم الغد، ولن نتكمن من عمارة الأرض وصناعة النهضة في مجتمعاتنا.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه من طريق أنس بن مالك ﷺ، كتاب الطب، باب لا عدوى، ح ٥٧٧٦، ٩٤٢.

(٢) ابن القيم، مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، ٥٩٨/٢.

انطلاقاً مما سبق أرادت الباحثة أن استجلاء أثر التفاؤل على المجتمع المسلم، والتأكيد على أنه أمر إلهي، ومنهج نبوي، وسلوك إيجابي، وتفكير سوي، وركيزة أساسية في بناء المجتمع المسلم.

وقد قسمت الباحثة هذا البحث إلى ستة مطالب:

المطلب الأول: النصر والتمكين.

المطلب الثاني: الانتعاش الاقتصادي وإنتاجية المجتمع.

المطلب الثالث: النمو العلمي والثقافي.

المطلب الرابع: علو الهمة والدافعية للإنجاز.

المطلب الخامس: الطمأنينة والسكينة.

المطلب السادس: الصحة النفسية والجسدية.

الخاتمة: وتحتوي على أهم النتائج والتوصيات.

مصطلحات الدراسة:

التفاؤل: النظرة المتوازنة المشرقة التي تترتب عليها أفعال وسلوكيات إيجابية يستطيع الشخص من خلالها أن يتغلب على الصعوبات والمحن، بل ويتوقع الخير في كل أمر.

المجتمع: عدد كبير من الأفراد المستقرين، تربطهم روابط اجتماعية، ومصالح مشتركة، تصاحبها أنظمة تضبط السلوك وسلطة ترعاها^(١).

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لوصف آثار التفاؤل على المجتمع المسلم.

والله أسأل التوفيق والسداد، وهو الهادي إلى سواء السبيل.

(١) <http://alshamtoday.net/data.php?> ، موقع الشام اليوم، نشر في الأربعاء: ٢٠١٢ / ٧ / ٢م، س: ٩م.

المطلب الأول: النصر والتمكين

مما لا شك فيه أن طريق الفلاح والصلاح، والتقدم والرقي، والنصر والتمكين للمجتمع المسلم، يمر من خلال السيرة الذاتية، والسلوك الشخصي، لكل فرد من أفراد المجتمع، فلا يمكن أن نؤسس مجتمعاً أقوى من مجموع أفرادها، وقد أثبت التاريخ البشري أن الأمة التي تحقق نصراً كبيراً، وتقدمًا متميزاً، إنما يعود ذلك إلى أن كل واحد من الشريحة العظمى في تلك الأمة استطاع أن يحقق نوعاً من النصر ونوعاً من الغلبة على صعيده الشخصي^(١).

والمأمل في حال الأمة اليوم يجدها تعاني من مواجهة حربين: حرب عسكرية، وحرب نفسية^(٢)، وقد يركز بعضهم على أثر الحرب العسكرية، ويتهاون بالحرب النفسية، مع أنها من أشد الحروب خطراً على كيان أي أمة، وأقواها تأثيراً، كما اعتبرها بعضهم من أسلحة الحرب الرئيسية، حتى يُقال عنها: إنها السلاح الرابع إلى جانب الجيش والبحرية والطيران^(٣).

لذا ظل أعداء الإسلام يستهدفون الأمة في كل عصر في معنوياتها؛ وذلك لأن الأمة مهما أصيبت بالانكسار على المستوى العسكري المادي فإنها تظل قادرة على المقاومة، ما لم تُصَب بداء التشاؤم واليأس والإحباط النفسي والفكري والهزيمة المعنوية، التي هي من أشنع الهزائم التي يصاب بها الفرد أو الجماعة^(٤).

وقد شعر القادة في العالم بأهمية الحرب النفسية في تحقيق النصر على العدو، وهذا ما أكدته تشرشل - رئيس وزراء بريطانيا عام ١٩٤٠م - حين قال: "كثيراً ما غيرت الحرب النفسية وجه التاريخ"، وقال شارل ديغول - جنرال ورجل سياسي

(١) بكار، نهضة أمة، ١٥.

(٢) الحرب النفسية هي: استخدام أي وسيلة بقصد التأثير على الحالة المعنوية، وعلى سلوك أي جماعة، لغرض عسكري معين، يُنظر: نصر، الحرب النفسية، ٧١. بواسطة: العايد، الحرب النفسية في ضوء القرآن الكريم وتطبيقها في العصر الحديث، ١٤.

(٣) يُنظر: العايد، الحرب النفسية في ضوء القرآن، ٢٠.

(٤) يُنظر: www.darululoom-daoband.com، مجلة الداعي الشهرية، الحرب النفسية هي السلاح الذي يعتمد عليه الأعداء، نور الأميني، (نوفمبر ٢٠٠٩م)، ع ١١، الجمعة: ١٤٣٤/٤/٢٦، س: ١٠م.

فرنسي- : "لكي تنتصر دولة ما في حرب، عليها أن تشن الحرب النفسية قبل أن تتحرك قواتها إلى ميادين القتال، وتظل هذه الحرب تساند هذه القوات حتى تنتهي من مهمتها"^(١).

والمستقرئ للتاريخ يجد أن من أعظم الوسائل المعينة على مواجهة الحروب بنوعيتها التفاؤل واليقين بالنصر والتمكين، وهذا ما سيثمر الفوز بإذن الله؛ لأن المتشائم لن يستطيع مواجهة الحروب، فضلاً عن أن يرى مبشرات النصر الواردة في القرآن الكريم والسنة المطهرة والتاريخ والواقع، وإن رآها فلن يستطيع قراءتها بنظرة تفاؤل واستبشار وحسن ظن بالله ﷻ.

ومن المبشرات الباعثة على التفاؤل واليقين بالنصر والتمكين:

أولاً: المبشرات من القرآن الكريم:

إن من أعظم ثمرات التفاؤل استشعار مبشرات النصر الواردة في القرآن الكريم، قال تعالى: (يُرِيدُونَ أَن يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَيْنَا أَن نُسَمِّعَ نُورَهُ، وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ) [التوبة: ٣٢].

إن نور الحق ظاهر لا محالة، ومثل هؤلاء الأعداء كمثل من يريد أن يطفى شعاع الشمس بفيه، وكما أن هذا مستحيل، فذلك مستحيل^(٢).

ولقد امتن الله ﷻ على عباده المؤمنين بالنصر في غزوة بدر رغم قلة عددهم وعددهم، وكثرة عدد وعُدَد عدوهم^(٣)، قال تعالى: (وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [آل عمران: ١٢٣]، وفي هذا رد على كل متشائم يبث اليأس في أفراد الأمة، مدعيًا أن النصر دائماً لأصحاب التفوق المادي والعسكري، وينسى أن النصر بيد الله (وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [الأنفال: ١٠]، ورد على كل من أظلمت نفسه من شدة الكرب والبلاء، وبات يرى أن النصر محال،

(١) الهمص و شلدان، الأبعاد النفسية والاجتماعية في ترويج الإشاعات عبر وسائل الإعلام وسبل علاجها من منظور إسلامي، ١٥٥-١٥٦.

(٢) يُنظر: ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ٤/ ٨١.

(٣) يُنظر: ابن السعدي، تفسير الكريم الرحمن، ١٤٧.

وتناسى أن النصر قد يتأخر لحكمة يريد بها الله، قال سيد قطب: "قد يُبطيء النصر لتزويد الأمة المؤمنة صلتها بالله وهي تعاني وتتألم وتبذل... وقد يُبطيء النصر لأن في الشر الذي تكافحه الأمة المؤمنة بقية من خير يريد الله أن يجرد الشر منه ليتمحص خالصاً، ويذهب وحده هالكاً... وقد يُبطيء النصر لأن الباطل الذي تحاربه الأمة المؤمنة لم ينكشف زيفه للناس تماماً، فلو غلبه المؤمنون حينئذ فقد يجد له أنصاراً من المخدوعين فيه، فيشاء الله أن يبقى الباطل حتى ينكشف عارياً أمام الناس"^(١).

إن حسابات أهل الإيمان والتفاؤل واليقين تُخبرنا أن هناك قوة عظيمة، لا يمكن للعقل البشري أن يتصور مداها، إن ساندت هذه القوة شخصاً مهما كان ضعفه، فالنصر سيكون حليفه، مهما كانت قوة أعدائه، إنها القوة الإلهية^(٢)، قال تعالى: (مَا كَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ كَدَرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ) [الحج: ٤٤]، فالله ﷻ كتب على نفسه نصر المؤمنين: (وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ) [الروم: ٤٧]، فإن لم يتحقق النصر أو تأخر فلا ينبغي علينا أن نشك في وعد الله، بل نشك في أنفسنا ونواجه حقيقة الأمر، هل حققنا الإيمان واليقين الذي يستوجب تحقيق الوعد الإلهي^(٣).

ثانياً: المبشرات من السنة:

إن من أخلاقيات القيادة الإسلامية في ميادين القتال، التبشير بالنصر، والتفاؤل بالظفر، فعندما أمر النبي ﷺ أصحابه بحفر الخندق عرضت عليهم صخرة، فقام رسول الله ﷺ وأخذ المعول وقال: "تمت كلمت ربك صدقا وعدلاً لا مبدل لكلماته وهو السميع العليم" فندر ثلث الحجر، فبرق مع رسول الله بركة، وكذلك الضربة الثانية والثالثة، وعندما سُئل عن ذلك: قال: "فإني حين ضربت الضربة الأولى؛ رفعت لي مدائن كسرى وماحولها..." ثم ضربت

(١) قطب، في ظلال القرآن، ١٧/ ٢٤٢٧.

(٢) يُنظر: الهلالي، الجبل الموعود بالنصر والتمكين، ٨.

(٣) يُنظر: الهلالي، الوعد الحق والثقة في نصر الله، ٣٦.

الضربة الثانية، فرفعت لي مدائن قيصر وما حولها... " ثم ضربت الثالثة فرفعت لي مدائن الحبشة وما حولها"^(١).

كما بشر الرسول ﷺ أصحابه بفتح مصر فقال: "إنكم ستفتحون مصر، وهي أرض يسمى فيها القيراط، فإذا فتحتموها فأحسنوا إلى أهلها، فإن لهم ذمة ورحمًا، أو قال: ذمة وصهرًا"^(٢)، قال الإمام النووي في شرح الحديث: "وفيه معجزات ظاهرة لرسول ﷺ، منها إخباره بأن الأمة تكون لهم قوة وشوكة بعده بحيث يقهرون العجم والجبابرة، ومنها أنهم يفتحون مصر"^(٣)، إن السنة النبوية مليئة ببشارات النصر والعزة للأمة الإسلامية، والتي فيها تطيب للقلوب، وإسعاد للنفوس، وبث للتفاؤل والأمل في حياة المسلمين.

ثالثًا: المبشرات من التاريخ:

إن التاريخ مليء بالمبشرات والشواهد التي تحمل حقيقة ناصعة، وهي أن الله لا يُضَيِّع أهل الحق، قالتها أم إسماعيل لخليل الرحمن إبراهيم، وتجسدت في قصة نوح، وإبراهيم، وصالح، وشعيب، ويونس، ومحمد عليهم السلام. والمتأمل في النماذج السابقة، يجد تعددًا لصور النصر، وقد يقصر بعضهم النصر على صور معينة معهودة لهم، قربية الرؤيا لأعينهم، ويجهلون أن صور النصر كثيرة، بل قد يتلبس بعضها بصورة الهزيمة عند النظرة القصيرة^(٤).

رابعًا: المبشرات من الواقع:

إن زيادة عدد المسلمين في السنوات الأخيرة من أقوى المبشرات التي تبث التفاؤل، وتجدد الأمل في نفس كل مسلم، قال تعالى: (وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَىٰ أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) [يوسف: ٢١].

(١) أخرجه النسائي بطوله في سننه من طريق أبي سكينه ؓ، كتاب الجهاد، باب غزوة الترك والحبشة، ح ٣١٧٦، ٤٩١، حسنه الألباني.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه من طريق أبي ذر ؓ، كتاب فضائل الصحابة، باب وصية النبي ﷺ بأهل مصر، ح ٢٥٤٣، ٨١٩.

(٣) النووي، صحيح مسلم بشرح النووي، ٩٧/١٦.

(٤) يُنظر: قطب، في ظلال القرآن، ٣٠٨٦/٢٤.

فقد جاء في تقرير المؤتمر العالمي للهيئة البلجيكية (سي انتر ناشيو نال)^(١)، أن أوروبا تشهد أضخم زيادة في تاريخها في نمو (ظاهرة الأسلمة) على حد تعبيرهم، خلال عام (٢٠١١م)، فقد ارتفع عدد المسلمين في أوروبا بنسبة ١٧% لتكون بذلك أكبر زيادة يسجلها الدين الإسلامي في أوروبا في كل العصور السابقة، ليصل عدد المسلمين إلى (٢٣) مليون مسلم، يحملون الجنسيات الأوروبية، (١٩) دولة تابعة للاتحاد الأوروبي، وينظم إلى هؤلاء الذين ليس لديه إقامات رسمية، ويصل عددهم إلى سبعة ملايين مسلم^(٢).

(١) هي من أكبر الهيئات المتخصصة في عمل الإحصائيات الدولية عاى الشبكة العنكبوتية.

(٢) يُنظر: <http://www.islammemo.cc>، مفكرة الإسلام، نشر في: ٢١/٢/٢٠١٢م، الأحد: ٤/٤/١٤٣٤هـ،

س: ١١م.

المطلب الثاني: الانتعاش الاقتصادي وإنتاجية المجتمع

إن من ثمرات التفاؤل على المجتمع المسلم تحقيق الانتعاش الاقتصادي، وزيادة إنتاجية المجتمع، فالأمة المتشائمة لن تبني حضارة، ولن ترتقي في مدارج الحياة؛ لأن السلبية والسوداوية تكبلها عن أي عمل إيجابي، ينهض بها وبأفرادها.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى أثر الحالة النفسية للأمم في رقيها وسقوطها^(١)، قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]، وفي هذا المعنى قال مالك بن نبي: "لكي لا نكون مستعمرين يجب أن نتخلص من القابلية للاستعمار"^(٢)، كما أشار رسول الله ﷺ في كثير من الأحاديث إلى تبني الإيجابية، الباعثة على السعي والجد، ونبذ السلبية الباعثة على التكاثر واليأس، والخمول، ومن ذلك الحث على العمل المشروع، ولو في آخر لحظة من عمر الإنسان، قال ﷺ: "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها، فليغرسها"^(٣).

إن هذا الحديث يحمل بين دفتيه منهج حياة، فهو يعلمنا درساً في التفاؤل وعدم اليأس، فحتى حين تكون القيامة بعد لحظة، وتتقطع الحياة كلها، ولا تكون هناك ثمرة من العمل، حتى حينئذ لا يكف المسلم عن العمل، وعن التطلع للمستقبل، فكل المعوقات، والميئسات لا وزن لها، ولا تمنع من العمل^(٤).

بمثل هذه الروح المتفائلة الجبارة تُعمر الأرض، وتشيّد الحضارات، والمنتبع لتاريخ الدول والمجتمعات يجد أن تقدمها يُقاس بمدى اهتمامها بالعمل، فالدول المتقدمة في العصر الحاضر لم تصل إلى هذا المستوى إلا بجدية أبنائها في العمل، ونبذهم لليأس والاستسلام.

(١) يُنظر: بالجَن، أسرار نهوض الشعوب والأمم، ١٢٦.

(٢) ابن نبي، شروط النهضة، ٩.

(٣) أخرجه البخاري في الأدب المفرد من طريق أنس بن مالك ﷺ، باب اصطناع المال، ح ٤٧٩، ١٨١، صححه الألباني.

(٤) يُنظر: قطب، قيسات من الرسول، ١٩-٢٧.

كما أن أسلافنا المسلمين لم يبنوا حضارتهم الإنسانية، إلا بإخلاصهم في العمل الجاد الإيجابي، ومحاربتهم للبطالة، لما لها من آثار سلبية على الأفراد والمجتمعات. لذا غالبًا ما نجد المتشائم يُشكل مشكلة حقيقية للأجهزة الإدارية والمؤسسات التي تهدف إلى التطور والإبداع، فهو يبالغ في إدراك صعوبات العمل والحياة مما يجعله يعاني من درجات عالية من القلق والاكتئاب^(١).

وقد أُجريت دراسة تهدف إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، على عينة مكونة من (١٥٠) موظفًا من شركة نفط في الكويت، وخلصت الدراسة إلى تأكيد العلاقة الطردية بين التفاؤل وكل من الدراية بالعمل وجودته، ومعدل الإنتاج والانضباط^(٢).

ويظهر مما سبق أن الشخصية المتفائلة الإيجابية غالبًا ما تتمتع بأداء وظيفي مرتفع يساهم في النهوض الاقتصادي للأمم.

ولعل هذا يؤكد على أن نفسية الأمة هي روح الأمة، فإذا كانت هذه الروح قوية متفائلة دفعت الأمة للنهوض، وإذا كانت يائسة سلبية مريضة، مرضت الأمة وماتت وأصبحت جثة هامدة^(٣).

بل إن اختلاف الأرواح بين الأمم يصنع فرقًا شاسعًا حتى في تقبل التحديات، فلن تهزم التحديات أمة إلا إذا وصلت إلى مرحلة الهزيمة النفسية، فعندما تتماوت النفوس، ويُعمرها اليأس والتشاؤم، تقف من يأسها؛ لتبرر نقاعسها، وعجزها، وقنوطها، فتحتج بقسوة التحديات، وتتهرب من المسؤولية، متناسية أن قوتها من ذاتها^(٤).

أما الأمة المتفائلة القوية، فإنها تنظر للتحديات على أنها عامل جوهري في نشوء الحضارات؛ لأنها تعمل على تعزيز البناء النفسي، وتصنع شخصية تتحلى

(١) يُنظر: إبراهيم، الإيجابية وصناعة التفاؤل، ٣٩٣.

(٢) يُنظر: مشعان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، ٥١٧.

(٣) يُنظر: يالجن، أسرار نهوض الشعوب والأمم، ١٢٦.

(٤) يُنظر: جُندية، على عتبات الحضارة بحث في السنن وعوامل التخلق والانهييار، ٨٩.

بالمسؤولية، والإيجابية، والمبادرة، والأمل، كما تُسهم في تهذيب الشخصية من الصفات السلبية، المعيقة للفاعلية والحركة، كاليأس، والتشاؤم، والكسل، والتواكل، وبذلك تصبح التحديات نفسها عاملاً إيجابياً من عوامل الانتعاش الاقتصادي وزيادة إنتاجية المجتمع وتعد التجربة اليابانية خير مثال على ذلك^(١).

إن النهضة بعد الكبوة تحتاج إلى عقود متطاولة، إلا أن اليابان استطاعت أن تنهض بعد خروجها من الحرب العالمية الثانية في قرابة عشرين عاماً فقط، وتصبح في الصدارة بين دول العالم^(٢)، ولقد تضافرت مجموعة من الظروف التاريخية والجغرافية كي تدفع بالتجربة اليابانية للنجاح، بالإضافة إلى تطبيقها لمبادئ إدارية حديثة من بينها: إدارة الجودة الكاملة والعمل ضمن فريق، وإتقان العمل الإداري وتحويله إلى قيمة اجتماعية مرتبط بالتقافة اليابانية والابتكار، والتطوير، والتركيز على استثمار العنصر البشري والذي يعد من أهم ركائز التنمية والنهضة في أي مجتمع^(٣).

(١) يُنظر: جندية، علي عتبات الحضارة، ٤٣-٤٦، للاستزادة: بالجن، أسرار نهضة الشعوب، ١٣٩.

(٢) يُنظر: الحسيني، ضعف الأمة وهزيمتها النفسية المشكلة للحل، ١٤٠.

(٣) يُنظر: <http://www.almarefh.net/>، مجلة المعرفة، تجربة اليابان نموذج الترقى بعد الترددي، حسن

الباتع، نشر في: ٨/٣/١٤٣٠هـ، السبت: ٥/٩/١٤٣٤هـ، س: ١١م.

المطلب الثالث: النمو العلمي والثقافي

لما كان العصر الحالي عصر انفجار معرفي، وتقدم علمي، على مستوى المجتمعات والأفراد، كان من البدهي أن يحتاج هذا التقدم إلى أفراد على درجة عالية من الكفاءة والإيجابية، وهذا لا يتحقق إلا من خلال نظرة تفاؤلية تحمل الفرد على التقدم والرقى^(١).

لذا فإن من ثمرات التفاؤل زيادة النمو العلمي والثقافي، والبعد عن دهاليز الجهل والخرافات التي تركز على التشاؤم والسوداوية.

ولقد كان التفكير الخرافي سائداً في الأمم السابقة، حتى أدركه العرب في جاهليتهم، فأخذ لديهم صوراً عديدة منها: قراءة الكف والفتجان، التنبؤ بالأبراج، إطلاق النحس على الأشياء، التشاؤم بالأزمنة والأمكنة، والتعامل مع العرافين والمشعوذين، وغير ذلك من الأمور التي تخدش العقيدة.

كما أنها تبعد الفرد عن التفكير المنطقي، والاستدلال الصائب، والأحكام الصحيحة، والاعتماد على الحقائق العلمية، والوقائع الثابتة^(٢)؛ لذا جاء الإسلام محارباً للجهل والخرافات، قال ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر"^(٣)، داعياً للعلم، رافعاً من قدره، قال ﷺ: "طلب العلم فريضة على كل مسلم"^(٤).

إن المتأمل في الحديث السابق يجد أن التعبير الذي استخدمه الرسول ﷺ في الحث على العلم له دلالاته وإيحاءاته الخاصة، إن كلمة (فريضة) تشع أمواجاً من النور، وتفتح آفاقاً من الحياة، ولها عدة مزايا منها:

١- إن العلم وهو فريضة يقرب المسلمين إلى الله، ويزيدهم تعلقاً وإيماناً، بل لم تقم خصومة في يوم من الأيام بين العلم والدين، كما حدث بين العلم والكنيسة في

(١) يُنظر: بسبيوني، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات

الجامعيات بمكة المكرمة، ٦٨.

(٢) يُنظر: عيسوي، عبد الرحمن، سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي، ٧.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه من طريق أبي هريرة ﷺ، كتاب الطب، باب الجذام، ح ٥٧٠٧، ٩٣٤.

(٤) أخرجه ابن ماجه في سننه من طريق أنس بن مالك ﷺ، باب فضل العلماء والحث على طلب العلم، ح ٢٢٤، ٥٦، صححه الألباني.

أوروبا، إنما عاش العلم في ظلال الدين يتقدم وينشط، حتى وصل إلى اكتشافات علمية هائلة^(١).

٢- إن العلم وهو فريضة لم يستخدم قط في الشر والإيذاء، كما استخدمه الكهنة في مصر القديمة، حيث استخدموا معارف الكيمياء والطب وعلم الفلك في السحر والشعوذة والدجل^(٢).

إن المجتمعات المتقدمة لم تبرز تقدمها الحالي إلا بفضل اعتمادها على التفكير العلمي، فالعلم هو سلاح الأمم في النهضة والرقى^(٣)، والمستقرئ للتاريخ يجد حقيقة ذلك.

وكما يلاحظ أن أكثر ما يدفع الناس إلى التفكير الخرافي بصوره المتنوعة، خوفهم وقلقهم على المستقبل، فالشخص الذي يبني سلوكه، واختياره للأمور، ونظريته للمستقبل على أساس من الأوهام جدير به أن يُخطئ، ويقع في الخسارة والهلاك^(٤)، أو أن يتحول إلى إنسان شارد، مضطرب، يئس قَلماً يُحسن عملاً يُوكل إليه، أو يُنتج إنتاجاً يُفتع ويُرضي^(٥).

فإذا ما استبدل الإنسان هذا التفكير السلبي، والنظرة التشاؤمية، المحفوفة بالقلق والمخاوف، المؤدية للأوهام والخرافات، بحسن الظن بالله، والتفاؤل بالمستقبل، وتوقع الأفضل دائماً، فإن هذه النظرة لا محالة، ستكون بمثابة الطاقة المحفزة للتعلم والاكتشاف، وتكون من أبرز الأمور التي تُساهم في زيادة النمو العلمي والثقافي.

(١) يُنظر: قطب، قياسات من الرسول، ٣٧-٣٨.

(٢) يُنظر: المرجع السابق، ٤٢-٤٣.

(٣) يُنظر: عيسوي، سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي، ٧.

(٤) يُنظر: المرجع السابق، ٤٦.

(٥) يُنظر: القرضاوي، الإيمان والحياة، ٢٧٥.

المطلب الرابع: علو الهمة والدافعية للإنجاز

إن الدين الإسلامي الحنيف جاء ليرقى بالإنسان وبالتالي المجتمع في مختلف جوانب حياته، ولا يخفى على ذي بصيرة أن الرقي إلى المقامات السامية، والدرجات الرفيعة، يحتاج إلى همة عالية، ونفس تواقّة إلى معالي الأمور. وتُعدّ النظرة التفاؤلية من أقوى البواعث على ارتفاع الهمم، والمتأمل في تاريخ الأمم يجد حقيقة هذا الأمر، فأصحاب الهمم العالية يتسابقون إلى المكارم، ولا يكلون ولا يملون ولا يقنطون، قال تعالى: (قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) [الحجر: ٥٦].

وتُعرف الهمة بأنها: "توجه القلب وقصده بجميع قواه الروحانية إلى جانب الحق، لحصول الكمال له أو لغيره"^(١).

ويخرج من التعريف السابق التوجه القاصد إلى باطل، فهو لا يدخل ضمن الهمة، كما يظهر من التعريف هدف صاحب الهمة، وهو بلوغ الكمال سواء له أو لغيره، وهذا ما يبرز قيمة الإيثار عند بعض أصحاب الهمم العالية. ويُلاحظ أن هذا البعد القيمي هو مدار الحديث في كتب علماء المسلمين والسلف الصالح، فصاحب الهمة يُنفق عمره في السعي لتحقيق أهداف خيرية سامية^(٢). وقد وردت نصوص كثيرة من القرآن الكريم والسنة النبوية تحت المؤمنين على ارتياد معالي الأمور والتسابق في الخيرات، وتحذره من دنو الهمة بأساليب متنوعة منها:

أولاً: ما ورد في القرآن الكريم^(٣):

١- أتتى الله عز وجل على أصحاب الهمم العالية، وفي طليعتهم الأنبياء، وفي مقدمتهم أولو العزم من الرسل، قال تعالى: (فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ) [الأحقاف: ٣٥].

(١) الجرجاني، التعريفات، ٣١٣.

(٢) يُنظر: كردي، الهمة وعلاقتها بوجهة الضبط لدى طالبات كلية التربية للبنات بجدة، ٢١.

(٣) يُنظر: المقدم، علو الهمة، ١٢٦-١٢٩.

٢- أمر الله ﷻ عباده المؤمنين بالهمة العالية، والتنافس في الخيرات: (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَعْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) [آل عمران: ١٣٣]، ثم امتدح أوليائه بذلك فقال: (إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ) [الأنبياء: ٩٠].

٣- ذم ﷻ أصحاب الهمم الدنيئة كما في قصة موسى ﷺ عندما قال لقومه: (قَالَ اسْتَبْدِلْوْكَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ) [البقرة: ٦١].

٤- ذم الله ﷻ المنافقين المتخلفين عن الجهاد، لضعف همتهم، ورضاهم بالدون، قال تعالى: (رَضُوا بِأَن يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ) [التوبة: ٨٧].

ثانياً: ما ورد في السنة النبوية:

إن السنة النبوية زاخرة بالأحاديث والمواقف التي تدل على علو الهممة ومنها:
١- علو الهممة في طلب الآخرة: قال ربيعة بن كعب ﷺ: "كنت أبيت مع رسول الله ﷺ، فأتته بوضوئه وحاجته، فقال لي: سل، فقلت: أسألك مرافقتك في الجنة، قال: أو غير ذلك؟ قلت: هو ذلك، قال: فأعني على نفسك بكثرة السجود"^(١).

إن هذا الحديث يُعد أصلاً لأصحاب الهمم العالية الذين لا يكتفون بالنظر إلى المعالي من الأمور في الدنيا فحسب، بل إن نفوسهم تتوق لذلك حتى في الجنة، وأي شيء أشرف من مرافقة الرسول ﷺ.

٢- علو الهممة في طلب العلم: امتاز زيد بن ثابت بعلو همته، وحرصه على التعلم، ويظهر ذلك عندما أمره رسول الله ﷺ أن يتعلم لغة اليهود فقال: "فما مر بي نصف شهر حتى تعلمته له"^(٢).

(١) أخرجه مسلم في صحيحه من طريق ربيعة بن كعب ﷺ، كتاب الصلاة، باب فضل السجود والحث عليه، ح ٤٨٩، ١٥١.

(٢) أخرجه الترمذي في سننه من طريق زيد بن ثابت ﷺ، كتاب الاستئذان والآداب عند رسول الله، باب ما جاء في تعليم السريانية، ح ٢٧١٥، ٦١١، قال الألباني حسن صحيح.

٣- علو الهمة أبلغ من العمل: قال ﷺ: "فمن هم بحسنة فلم يعملها، كتبها الله عنده حسنة كاملة"^(١).

والمتتبع لآيات القرآن الكريم، والسنة النبوية، وسير السلف الصالح، والواقع المعاصر، يجد بلا ريب أن الهمة أصل الأخلاق المحمودة، وقد أكد الإمام ابن القيم هذه الحقيقة حين قال: "فمن علت همته، وخضعت نفسه، اتصف بكل خلق جميل، ومن دنت همته، وطغت نفسه، اتصف بكل خلق رذيل"^(٢)، كما أنها المحرك الأول للإنسان، فيصدر عنها جميع الأفكار والأعمال، فهي التي تدفع إلى تبني الأهداف السامية، والأعمال الفاضلة، وتدفع إلى العبادة القوية، والعزائم الفتية^(٣).

وقد قسم العلماء الهمة إلى قسمين:

أولاً: وهبية: وهي ما وهبه الله للعبد، سواء كانت عالية أو دنيئة^(٤)، فالهمة ملاصقة للإنسان لا تتفك عنه بحال من الأحوال، ومصدق ذلك قوله ﷺ: "وأحب الأسماء إلى الله عبد الله وعبد الرحمن، وأصدقها حارث وهمام"^(٥)، وإنما كان اسم همام، من أصدق الأسماء؛ لأنه ما من أحد إلا ويهم بأمر خيراً كان أو شراً^(٦).
وقد عرج الإمام ابن الجوزي على هذا القسم قائلاً: "وقد عُرف بالدليل أن الهمة مولودة مع الآدمي، وإنما تقصر بعض الهمم في بعض الأوقات، فإذا حُنت سارت، ومتى رأيت في نفسك عجزاً، فسل المنعم، أو كسلًا فسل الموفق، فلن تنال خيراً إلا بطاعته"^(٧).

وفي كلام الإمام ابن الجوزي إلماحة لطيفة تبين أثر الدعاء على علو الهمة.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه من طريق ابن عباس ؓ، كتاب الرقاق، باب من هم بحسنة أو بسينة، ح ٦٤٩١، ١٠٣٧.

(٢) ابن القيم، الفوائد، ١٧٩.

(٣) يُنظر: الحسيني، البناء الذاتي وأثره في نهضة الأمة، ٤٨. للاستزادة: العفاني، صلاح الأمة في علو الهمة.

(٤) يُنظر: موسى، الهمة طريق إلى القمة، ١٦.

(٥) أخرجه ابو داود في سننه من طريق أبي وهب الجشمي ؓ، كتاب الأدب، باب في تغيير الأسماء، ح ٤٩٥٠، ٨٩٥، صححه الألباني.

(٦) يُنظر: ابن الأثير، النهاية، ١٥٠/٥.

(٧) ابن الجوزي، لفظة الكبد إلى نصيحة الولد، ٣١.

ثانياً: كسبية: بما أن لكل إنسان همة يعيش بها، فيمكن أن تتمى وترعى، أو تهمل وتترك، فإن نماها صاحبها وعلا بها صارت كسبية، وإن تركها وأهملها ولم يلتفت إليها فنيبت وتضاعلت^(١).

ومما سبق يتقرر للناظر أن الهمة أيًا كان نوعها فهي متعلقة بذات الإنسان، مرتبطة به ارتباطاً كلياً طيلة حياته، والاختلاف الواقع إنما هو في الأعمال المرتبطة بها، فصاحب الهمة العالية لا يمكن أن يرضى بالأشياء الدنيئة، أو التي لا تعود عليه وعلى من حوله بالنفع^(٢).

ويشير علماء النفس^(٣) إلى أثر التفاؤل على الهمة موضحين أن الأشخاص المتفائلين الذين يحملون التوقعات الإيجابية تجاه المستقبل، ولديهم ثقة بتحقيق أهدافهم، هم أعلى همة وأكثر إصراراً ودافعية للإنجاز، أما المتشائمون، والذين يحملون توقعات سلبية، فغالبًا ما يعانون من دنو الهمة، وعدم القدرة على الإنجاز^(٤).

(١) يُنظر: موسى، الهمة طريق إلى القمة، ٣١.

(٢) يُنظر: العمري، منهج التربية الإسلامية في إعلاء الهمة، ٢.

(٣) شاير، و كارفير.

(٤) يُنظر: الرشود، ندى بنت راشد، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من جامعة الإمام

محمد بن سعود الإسلامية، ٢.

المطلب الخامس: الطمأنينة والسكينة

لقد أفلحت المدنية اليوم في تيسير العيش، ورفاهية الناس، وتجميل الحياة، إلا أنها فشلت في بث السكينة والطمأنينة في النفوس رغم كل ما قدمته من وسائل ومخترعات، فلا يزال القلق، والخوف، والتشاؤم، يعيث في النفس الإنسانية، سواءً كان على الصعيد الاقتصادي، أو الاجتماعي، أو السياسي، أو الصحي وغيرها^(١).

كما أفلحت الدراسات النفسية الغربية في تفسير سلوك الإنسان، على أساس العوامل النفسية، والبيولوجية، والاجتماعية، والحضارية، إلا أنها لم تقف كثيرًا عند أهم هذه العوامل، ألا وهو العامل الروحي^(٢)، ويشير ديل كارنيجي - كاتب ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية - إلى أثر الجانب الروحي في غياب الطمأنينة والهدوء النفسي، واللجوء إلى الانتحار قائلاً: "إن أغلب حوادث الانتحار، ومعظم حوادث الجنون، يمكن تفاديها في شبابنا إذا أدخلنا إلى قلوبهم شيئاً من الإيمان والهدوء النفسي، وبطبيعة الحال لا يمكن أن نقدم على هذا العمل، قبل أن نعوّدهم على الإيمان"^(٣).

والمأمل في حقيقة السكينة، والهدوء النفسي، يجد أنهما من أجل ثمرات تقاؤل المؤمن، فكما أن التشاؤم واليأس يورثان القلق والاضطراب، فإن الإيمان المفضي للتقاؤل والأمل يورثان السكينة والاطمئنان.

وأصل السكينة هي: "الطمأنينة والوقار، والسكون الذي يُنزله الله في قلب عبده عند اضطرابه من شدة المخاوف، فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان وقوة اليقين والثبات"^(٤).

قال ابن عباس: "كل سكينة في القرآن فهي طمأنينة إلا التي في سورة البقرة"^(٥)، ووجه الاستعارة في لفظ السكينة يظهر في كون الإنسان إذا خاف يفرّ فؤاده

(١) يُنظر: طباره، روح الدين الإسلامي، ١٩٦.

(٢) يُنظر: الصنيع، التدين والصحة النفسية، ٣٣٦.

(٣) كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، ١٩٦.

(٤) ابن القيم: مدارج السالكين، ٤٠٥/٢.

(٥) المرجع السابق، ٤٠٥/٢.

ويتحرك، وإذا أمن سكن وثبت، فلما كان الأمن موجباً للسكون، جعل لفظ السكينة كناية عن الأمن^(١).

وقد أكرم المولى ﷺ عباده بالسكينة والاطمئنان في أشد المواقف قلقاً وحيرة، حتى يدفع عنهم الخوف والتشاؤم المفضي للهزيمة والخسران، قال تعالى في قصة الغار على لسان رسوله ﷺ: (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ) [التوبة: ٤٠]، وفي بيعة الرضوان. (لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا) [الفتح: ١٨]، وفي يوم الحديبية (فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا) [الفتح: ٢٦]، وفي حنين (ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ) [التوبة: ٢٦].

ولعل المؤمن المتفائل أولى الناس بإحساس السكينة والطمأنينة وذلك لعدة أسباب:

١- استجابة المؤمن لنداء الفطرة: إن أول أسباب السكينة لدى المؤمن أنه قد هُدي إلى فطرته التي فطره الله عليها، وستظل الفطرة الإنسانية تشعر بالتوتر، والوجع، والتشاؤم، واليأس، إن بعدت عن طريق الله^(٢)، قال الإمام ابن القيم في ذلك: "ففي القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة، لا يُزيلها إلا الأُنس به... وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه، والفرار منه إليه"^(٣).

٢- اهتداء المؤمن إلى سر وجوده: المؤمن يشعر بالسكينة والاطمئنان؛ لأنه يعلم سر وجوده، قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) [الذاريات: ٥٦]، ويعلم نهايته ومصير، قال تعالى: (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) [المؤمنون: ١١٥].

(١) يُنظر: الرازي، مفاتيح الغيب، ٢٣/١٦.

(٢) يُنظر: القرطبي، الإيمان والحياة، ٨٢ - ٨٣.

(٣) ابن القيم، مدارج السالكين، ١٣٢/٣.

إن كثيراً من أرباب المادية اليوم لا يشعرون بالهدوء النفسي والأمن لعدم إيمانهم أو إدراكهم للحقائق السابقة.

٣- أنس المؤمن بالوجود كله: إن المؤمن يعيش موصولاً بالوجود كله، يأنس به، ويشعر بالجمال في كل ذراته، فتسكن روحه لهذا الاتساق، والترابط العجيب بينه وبين الكون^(١)، قال السباعي - مفكر وعالم إسلامي سوري - : "إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود، رأيت الجمال شائعاً في كل ذراته، حتى القبح^(٢) تجد فيه جمالاً"^(٣).

٥- الصلاة والدعاء من بواعث السكينة: إن الصلاة هي لحظات من الارتقاء الروحي، يقف فيها العبد بين يدي الله ﷻ، داعياً، متضرعاً، راغباً، يدفعه إيمانه وحسن ظنه بربه، وتفاؤله بما لديه من خير، قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: ٢٨].

(١) القرضاوي، الإيمان والحياة، ١٠٤.

(٢) في كل أمر خلقه الله ﷻ جانب من الجمال والعظمة، إلا أن هذه النظرة نسبية تختلف من شخص لآخر.

(٣) السباعي، هكذا علمتني الحياة، ٣٢.

المطلب السادس: الصحة النفسية والجسمية

إن متطلبات الحياة المتزايدة، وضغوط أحداثها، وما يُصاحبها من تطور علمي وتكنولوجي يجعل بعض الأفراد يعيشون حالة من الصراع النفسي، بين طموحاتهم، وأهدافهم، وبين ما يواجهون من إحباطات وعقبات، والتي تحول دورها دون تحقيق أهدافهم، فتتولد لديهم نظرة تشاؤمية، قد ينتهي بهم المطاف إلى مرض جسدي أو نفسي يصعب علاجه.

لذا تُعد النظرة التفاؤلية، من أهم الأمور المعينة على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، والتي تدعم بشكل مباشر الصحة النفسية^(١).

فقد أثبتت الدراسات أن المتفائلين لا يميلون إلى تعريف الحوادث وتحديدها على أنها ضاغطة، إلى المدى ذاته الذي يقوم به المتشائمون، كما أن التوقعات الإيجابية لديهم تساهم في حل المشكلات بنجاح، مع قليل من العواقب السيئة^(٢).

ولقد أبرزت الدراسات النفسية العلاقة بين التفاؤل وأهم أمراض العصر النفسية والتي من أهمها:
أولاً: القلق^(٣):

كشفت دراسة أُجريت على عينة مكونة من تسعة وتسعين طالباً وطالبةً تتراوح أعمارهم بين أربع عشرة وسبع عشرة سنة، تهدف إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والقلق، إلى وجود ارتباط سلبي بين القلق والتفاؤل، فالأفراد القلقين غالباً ما يغلب عليهم التشاؤم، والعكس صحيح^(٤).

(١) الصحة النفسية هي: حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك والخلو من أعراض المرض النفسي، يُنظر: زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ٩.

(٢) يُنظر: المشعان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية، ٥١٠.

(٣) القلق ظاهرة طبيعية عند الإنسان، إلا أنه يتحول إلى مرض إذا عجز الإنسان عن مواصلة حياته بصورة مقبولة، حينها يحتاج إلى مساعدة طبية

(٤) يُنظر: الأنصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم القياس المتعلقات، ٦٣ - ٦٤.

ثانياً: الاكتئاب:

يُعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، حيث تشير بعض الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب بين سكان العالم تصل إلى ٧%^(١)، ولقد أجريت دراسة على (١٤٠) طالباً وطالبة من جامعة إكستر الانجليزية تهدف إلى إيجاد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب، وقد كشفت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب، مما يُشير إلى أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً بالتشاؤم^(٢).

وقد أطلقت منظمة الصحة النفسية في اليوم العالمي للصحة النفسية عام (٢٠١٢م)، مبادرة تحت شعار (الاكتئاب أزمة عالمية) تهدف من خلالها إلى زيادة الوعي بأخطار هذا المرض، والبحث في علاجه وسبل الوقاية منه^(٣).

والمنتبع للإشارات النفسية في القرآن الكريم، يجدها تجمع بين التأثير الوقائي، والتأثير العلاجي^(٤)، فالقرآن يقي الإنسان من الوقوع في هذه الأمراض قبل حدوثها، ويُعالجها إذا وقعت، وذلك من خلال منطلقين أساسيين، تمثل أرضاً صلبة، تقف عليها بنات وطمانينة، وهي:

- ١- أن حياتنا بكل ما فيها متصلة بالله سبحانه.
 - ٢- أن الدين الإسلامي منهج حياة، فهو عقيدة، وشريعة وأخلاق^(٥).
- فإذا أخذنا بالاعتبار أن الخوف من أهم أعراض القلق، وأن الحزن مظهر رئيس للاكتئاب، فإن ذلك يجعلنا نتأمل في المنظور القرآني الذي ربط بين الخوف والحزن، وطرح حلولاً لدفعهما معاً^(٦)، ومن ذلك ربط الله ﷻ انتفاء الحزن والخوف

(١) يُنظر: الشربيني، الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب، ٢٦.

(٢) يُنظر: الأنصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم القياس المتعلقات، ٦٥.

(٣) يُنظر: www.arsco.org، منظمة المجتمع العالمي العربي، الاكتئاب أزمة عالمية، الأربعاء: ١٤٣٤/٦/٧هـ، س: ٣٠:٩م.

(٤) للاستزادة: زيارة، منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان، ٢١٠ - ٢٨٣.

(٥) يُنظر: السباعي و عبد الرحيم، القلق وكيف تتخلص منه، ٧٧ - ٧٨.

(٦) يُنظر: الشربيني، الإشارات النفسية في القرآن الكريم، ١٥٧.

بالإيمان والعمل الصالح، قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ وَالصَّادِقِينَ مِنَ ءَامَرِكِ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [المائدة: ٦٩].

وقد جعل الله ﷻ الإيمان والاستقامة من أهم أسباب الإطمئنان النفسي الدافع للخوف والحزن، قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [الأحقاف: ١٣]، ولعظيم تأثير هذه المشاعر السلبية حفظ الله سبحانه أوليائه منها: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [يونس: ٦٢].

لذا لم يأت الحزن في القرآن الكريم إلا منهيًا عنه كقوله تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ ءَالْعَالَمُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٣٩]، أو منفيًا كقوله تعالى: (فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٣٨]؛ وذلك لأن الحزن لا مصلحة فيه للقلب، وما من شيء أحب إلى الشيطان من حزن يقطع المؤمن عن سيره ويوقفه عن سلوكه^(١). وقد عالج ﷻ هذه المشاعر بعدة طرق^(٢) منها: الدعاء فقال: "اللهم أني أعوذ من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال"^(٣)، كما بين ﷻ عظيم أجر من ابتلي بها: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها خطاياها"^(٤).

ومن العجيب أن طرد الهم والغم مطلب يتفق جميع البشر في السعي وراءه قال الإمام ابن حزم الأندلسي في ذلك: "تطلبت غرضًا استوي الناس كلهم في استحسانه، وفي طلبه فلم أجده إلا واحدًا، وهو طرد الهم، فلما تدبرته، علمت أن الناس كلهم لم يستووا في استحسانه فقط ولا في طلبه فقط، ولكن رأيتهم على اختلاف أهوائهم

(١) يُنظر: ابن القيم، مدارج السالكين، ١/ ٤٠٥.

(٢) كان من هدي النبي ﷺ علاج الحزن بعدة طرق منها: العلاج الوقائي و النفسي و الروحي و المادي.

للاستزادة: وادي، الفرح والحزن في ضوء السيرة النبوية، ٢٨٠ - ٣٦٠.

(٣) سبق تخريجه ص ٤٤.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه من طريق أبي هريرة ﷺ، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض،

ح ٩٢٥، ٥٦٤٢.

ومطالبهم وتباين همهم وإرادتهم لا يتحركون حركة أصلاً إلا فيما يرجون به طرده" (١).

كما أن التفاؤل يؤثر على الصحة الجسمية، وفي المقابل الصحة الجسمية الجيدة غالباً ما تؤدي إلى توقع الأفضل في الحياة، أي أن هناك تفاعلاً بين الصحة الجسمية والتفاؤل (٢).

ويظهر أثر التفاؤل على الصحة الجسمية من خلال:

أولاً: الوقاية من الأمراض وطول العمر بإذن الله:

لقد أثبتت الدراسات العلمية، أثر التفاؤل وأهميته في الوقاية من الأمراض، مما يساهم في طول العمر بإذن الله، مع التأكيد على أن الآجال بيد الله، ومن تلك الدراسات:

كشفت دراسة تبين أثر التفاؤل على الصحة الجسمية أن المتفائلين يتعرضون لانخفاض معدل ضغط الدم الانقباضي، على حين يتصف المتشائمون بارتفاع معدل ضغط الدم، كما يتسم المتفائلون بانخفاض معدل نبض القلب بمرور الزمن، على حين يتسم المتشائمون بعكس ذلك (٣).

كما أجريت دراسة على مرضى القلب، المشتركين في برنامج تأهيلي، وكان الهدف بحث ما إذا كان التفاؤل يُنبئُ بحدوث تغيرات صحية مرتبطة بخطر حدوث أمراض القلب، وكشفت الدراسة أن التفاؤل يرتبط بالنجاح الكبير في مستويات منخفضة في كل من: الدهون المشبعة، ودهون الجسم، وخطر الوقوع في الأزمة القلبية (٤).

وقد أكدت الدراسة التي أجريت في جامعة بيسبورج الأمريكية، أن الذين يتسمون بالتفاؤل يتمتعون بصحة أفضل، ويعيشون عمراً أطول، مقارنة مع نظرائهم المتشائمين، وقد تتبعت الدراسة أكثر من مئة ألف امرأة، منذ عام (١٩٩٤م)، تتراوح

(١) الأندلسي، كتاب الأخلاق والسير، ٢١-٢٢.

(٢) يُنظر: الحميري، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة زمار، ٢٢٤.

(٣) يُنظر: الأنصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم القياس المتعلقات، ٥٧ - ٥٨.

(٤) يُنظر: عبد الخالق، التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، دراسة علمية ٣٦٤.

أعمارهن بين خمسين عاماً وأكثر، وكانت النتيجة أن النساء اللاتي يتسمن بالتفاؤل أقل احتمالاً للوفاة من أمراض القلب بنسبة ٣٠% ، بعد ثماني سنوات من المتابعة في هذه الدراسة^(١).

كما توصل العلماء من خلال دراساتهم التي تبحث في أثر التفاؤل على نشاط الدماغ، أن هناك مؤشرات في الدماغ تسمح بالتفريق بين الشخصية المتفائلة والمتشائمة.

فقد أجرى فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية دراسة حول مدى استجابة الدماغ للمشاهد لدى الشخصية المتفائلة والمتشائمة، وطبقت الدراسة على مجموعة من النساء المتفائلات والمتشائمات تتراوح أعمارهن بين تسعة عشر و اثنين وأربعين عاماً، وعرض العلماء مشاهد سعيدة وحزينة للقسمين، وأثناء عرض الصور، قام العلماء بقياس نشاط الدماغ، فكانت النتيجة أن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة، مقارنة بالنساء المتشائمات، وقد أكد فريق العمل أن استجابات الدماغ للمشاهد اعتمدت بشكل كبير على طبيعة شخصية كل امرأة^(٢).

ثانياً: الشفاء من الأمراض بإذن الله:

لقد أكد الدكتور جون بيرفوت - من المركز الطبي لجامعة ديوك الأمريكية - تأثر صحة المريض بنظرته، وتوجهاته حيال مرضه، وهذا ما يؤثر على مدى استجابته للعلاج^(٣).

ولقد كشفت نتائج الدراسة التي أجريت على مرضى الشريان التاجي، أن المرضى الأكثر تفاؤلاً بالنسبة لنجاح العملية الجراحية كانوا أسرع شفاءً بعد إجراء

(١) يُنظر: www.kaheelv.com، موقع عبد الدائم الكحيل، دراسة أمريكية تؤكد أهمية التفاؤل، الأحد: ٢٩/٣/١٤٣٤هـ، س: ٤م.

(٢) يُنظر: [http:// News.bbc.co.uk](http://News.bbc.co.uk)، دماغ المتفائل مختلف عن المتشائم، الجمعة: ١٦/١/١٤٣٤هـ، س: ١٠:٢ص.

(٣) يُنظر: www.kaheelv.com، موقع عبد الدائم الكحيل، التفاؤل وأثره على القلب، الأحد: ٢٩/٣/١٤٣٤هـ، س: ٤م.

العملية من المرضى المتشائمين، كما أن المتفائلين أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية بعد إجراء العملية^(١).

ثالثاً: رفع نظام مناعة الجسم ضد الأمراض:

إن الاكتئاب والعجز واليأس والتشاؤم من الأمور التي تؤدي إلى تغيرات في المناعة والمقاومة، فقد توصل الباحثون إلى أن المتفائلين يتمتعون بنسبة أفضل للكريات الليمفاوية مقارنة بالمتشائمين، مما قد يعني أن كريات الدم البيضاء عند المتفائلين ربما تكون أكثر فاعلية في دفاعها عن جسم الإنسان، مما يرفع من كفاءة نظام المناعة في جسم المتفائلين ضد الأمراض^(٢).

رابعاً: تأخر أعراض الشيخوخة:

لقد أجرى باحثون بجامعة تكساس تجارب على (١٥٥٨) من كبار السن لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية، وبداية مرحلة الوهن، من خلال قياس تطور أعراض الشيخوخة خلال سنوات عند المشاركين، وكانت نتائج الدراسة تُشير إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية يملؤها التفاؤل والأمل، تقل عندهم ظهور علامات الهرم مقارنة بالمتشائمين^(٣).

و المنتبغ لتاريخ الحضارة الإسلامية يجد أسبقية المسلمين في إدراك أثر التفاؤل على الصحة الجسمية، لذا قاموا بإنشاء أوقافاً خيرية مهمتها الدعم الإيجابي للمرضى، ومنها:

١- وقف مؤنس المرضى: ويهدف إلى تخفيف آلام المرضى الذين ليس لهم من يؤنسهم، عن طريق الاتفاق مع عدد من المؤذنين يرتلون القصائد الدينية طوال الليل لإسعادهم^(٤).

(١) يُنظر: الأنصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم القياس المتعلقات، ٥٧.

(٢) يُنظر: المشعان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، ٥١٧.

(٣) يُنظر: [http:// News.bbc.co.uk](http://News.bbc.co.uk)، السلوك الإيجابي يؤخر أعراض الشيخوخة، الاثنين: ٢٠/١٢/٢٠٠٤هـ، س: ١٥: ٢ص.

(٤) القرصاي، الإيمان والحياة، ٢٦٥.

٢- وقف خداع المريض: ويهدف إلى إيهام المريض بتحسن حالته، عن طريق حوار بين الممرضين يجرى على مسامعه، دون رؤيتهم، فيقول أحدهما لصاحبه: ماذا قال الطبيب عن هذا المريض؟ فيرد الآخر: إن الطبيب يقول: لا بأس به، ولا يوجد في علته ما يشغل البال، مما يشعر المريض بالطمأنينة، ويدفعه للتفاؤل بالشفاء^(١).
وقد أطلقت هيئة الصحة بدبي عام (٢٠١٣م) مبادرة تحت شعار (يوم التفاؤل) للأطفال مرضى السرطان، تهدف إلى غرس روح الأمل، وتخفيف معاناتهم، ودفعهم للانخراط في المجتمع^(٢).

(١) المرجع السابق، ٢٦٥.

(٢) يُنظر: www.dha.gov.ae، هيئة الصحة بدبي، الخميس: ٧/٦/١٤٣٤هـ، س: ٤م.

الخاتمة:

- تناولت الباحثة في هذه الدراسة مفهوم التفاؤل، وآثاره على المجتمع المسلم، وخلصت إلى جملة من النتائج والتوصيات أجملتها فيما يلي:
- ١- يُقصد بالتفاؤل في هذه الدراسة النظرة المتوازنة المشرفة التي يترتب عليها أفعال وسلوكيات إيجابية، يستطيع المجتمع من خلالها التغلب على الصعوبات والمحن، بل ويتوقع الخير في كل أمر.
 - ٢- للتفاؤل جذور عميقة في الدين الإسلامي، وقد تضافرت نصوص الشريعة بالحث عليه، والترغيب .
 - ٣- إن مجمل الأدبيات المتعلقة في بناء المجتمع المسلم، غالبًا ما تستهدف الإيجابية والتفاؤل في النفوس.
 - ٤- الشعور بالتشاؤم والسوداوية يمنع الأمم من استشعار مبشرات النصر والتمكين، ويكبلهم عن النهوض والرقى في جميع مجالات الحياة.
 - ٥- إن حظ المؤمن من علو الهمة، والطمأنينة، والطمأنينة والسكينة على قدر حظه من التفاؤل.
 - ٦- أظهرت الدراسات النفسية أن التفاؤل يرتبط إيجابيًا بكل من الصحة الجسمية والنفسية للفرد.
 - ٧- للتفاؤل آثار إيجابية على المجتمع المسلم تشمل الصعيد الإيماني والاجتماعي والعلمي والاقتصادي والنفسي والصحي، ومن أهم ما يميز هذه الآثار أنها مستنقاة من الكتاب والسنة.

التوصيات:

- ١- وضع مناهج متخصصة تُعنى بتعليم التفكير الإيجابي من المنظور الإسلامي، بحيث تُقسم إلى مستويات تبدأ من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية، يقوم بأدائها والإشراف عليها أساتذة متخصصون في هذا المجال، تهدف هذه المناهج لإعداد جيل إيجابي متفائل.

- ٢- إقامة برامج تدريبية علمية مركزة في اكتساب المضامين الإيجابية، يقوم بها قادة التنمية البشرية والتطوير في المجتمع، تستهدف الآباء والأمهات والمعلمين وأعضاء هيئة التدريس، ليقوموا بدورهم بالتحلي بالإيجابية، وبالتالي غرسها في أبناء المجتمع.
- ٣- إنشاء مراكز متخصصة موزعة على مناطق المملكة تُعنى بتعليم التفكير الإيجابي، أسوة بمراكز الموهوبين.
- ٤- الاهتمام بالدراسات التي توصل لعلم النفس الإسلامي بشكل عام، والتفاؤل من منظور نفسي إسلامي بشكل خاص، وذلك من خلال آيات القرآن الكريم ونصوص السنة النبوية وآثار علماء المسلمين، وذلك لإنقاذ البشرية من همومها وغمومها، ولإبراز أسبقية المسلمين لغيرهم في مثل هذه العلوم.
- ٥- عمل قناة فضائية أو على اليوتيوب مهمتها تعزيز التفاؤل في النفوس، مدعمة بشواهد من السيرة النبوية والتاريخ الإسلامي، وتترجم بلغات أخرى عالمية، لتكون أسلوبًا دعويًا معاصرًا، بالإضافة إلى ترجمتها بلغة الإشارة لذوي الفئات الخاصة.

هذا وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

قائمة المصادر والمراجع:

- إبراهيم، عبد الستار، الإيجابية وصناعة التفاؤل، ط ١، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠١٢م).
- ابن الأثير، أبو الحسن علي بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: عبد الحميد هنداوي، ط ١، (بيروت: المكتبة العصرية، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م).
- ابن الجوزي، أبو الفرج، لفتة الكبد إلى نصيحة الولد، شرح وتحقيق: أشرف عبد الرحيم، ط ١، (مصر: مكتبة الإمام البخاري، ١٤١٢هـ)،
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الفوائد، تحقيق: محمد الفاضلي، د.ط، (بيروت: المكتبة العصرية، ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م).
- مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، تحقيق: سيد عمران ومحمد علي، د.ط، (القاهرة: دار الحديث، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م).
- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: عماد عمر، ط ١، (القاهرة: دار الحديث، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م)
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، د.ط، (مصر: المكتبة التوفيقية، د.ت)
- ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، حكم على أحاديثه: محمد الألباني، ط ٢، (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م)
- ابن نبي، مالك، شروط النهضة، ترجمة: عبد الصبور شاهين، ط ١، (دمشق: دار الفكر للطباعة والتوزيع، ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م)
- أبو داوود، سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داوود، حكم على أحاديثه: محمد الألباني، ط ٢، (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٧م)
- أبو صغليوك، محمد عبدالله، الأمل وأثره في حياة الأمة، ط ١، (دمشق: دار القلم، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م)
- الأندلسي، أبي محمد بن حزم، كتاب الأخلاق والسير، تحقيق: محمد النادي، ط ١، (المنصورة: دار الكلمة للنشر والتوزيع، ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م)
- الأنصاري، بدر، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والمقياس والمتعلقات، ط ١، (الكويت: لجنة التأليف والتعريف والنشر، ١٩٩٨م)

- البخاري، محمد إسماعيل بن إبراهيم، صحيح البخاري، تحقيق: رائد بن صبري، ط ١، (الرياض: دار طويق للنشر والتوزيع، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م)
- بكار، عبد الكريم، نهضة أمة، ط ١، (سوريا: نحو القمة للطباعة والنشر، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م).
- الترمذي، محمد بن عيسى، سنن الترمذي، حكم على أحاديثه: محمد الألباني، ط ٢، (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م)
- الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات، تحقيق: عبد الرحمن عميرة، د.ط، (بيروت: عالم الكتب، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م).
- جندية، بتول أحمد، على عتبات الحضارة بحث في السنن وعوامل التخلق والانقياد، ط ١، (دم، دار الملتقى، ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م).
- الحسيني، عبد العزيز، ضعف الأمة وهزيمتها النفسية المشكلة للحل، ط ١، (الرياض: دار ابن الأثير، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م).
- البناء الذاتي وأثره في نهضة الأمة، ط ١، (الرياض: دار ابن الأثير، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م).
- السباعي، زهير، عبد الرحيم، شيخ إدريس، القلق وكيف تتخلص منه، ط ٣، (دمشق: دار القلم، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م)، ٧٧ - ٧٨.
- السباعي، مصطفى، هكذا علمتني الحياة، ط ٤، (بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م).
- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، اعتنى به: عبد الرحمن اللويحق، ط ١، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م)
- الشربيني، لطفي، الإشارات النفسية في القرآن الكريم، د.ط، (مصر: منشأة المعارف، ٢٠٠٨م)، ١٥٧.
- = =، الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب، د.ط، (مصر: منشأة المعارف، ٢٠١٠م).
- الصنيع، صالح بن إبراهيم، التدين والصحة النفسية، د.ط، (الرياض: الإدارة العامة للثقافة والنشر بالجامعة، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م).
- طباره، عفيف عبد الفتاح، روح الدين الإسلامي، ط ٢٨، (بيروت: دار الملايين، ١٩٩٣م).

- العايد، فهد بن عايد، الحرب النفسية في ضوء القرآن الكريم وتطبيقها في العصر الحديث، ط ١، (الرياض: دار الصميعي للنشر والتوزيع، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م).
 - عبد الخالق، أحمد محمد، التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، دراسة علمية، مجلة الدراسات النفسية، مج ٨، ع ٣، (يوليو، أكتوبر ١٩٩٨م)، ص ٣٦١ - ٣٧٤.
 - عيسوي، عبد الرحمن، سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي مع دراسة ميدانية مقارنة على الشباب المصري والعربي، د.ط، (الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٨٣م)
 - القرضاوي، يوسف، الإيمان والحياة، ط ١٦، (القاهرة: مكتبة وهبة، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م)
 - قطب، سيد، قياسات من الرسول، ط ١٥، (مصر، دار الشروق، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م)
 - في ظلال القرآن، ط ٣٩، (مصر: دار الشروق، ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م)
 - كارنجي، ديل، دع القلق وابدأ الحياة، د.ط، (بيروت: المكتبة الثقافية، د.ت).
 - مسلم بن الحجاج، أبو الحسن القشيري، صحيح مسلم، تحقيق: رائد بن صبري، ط ١، (الرياض: دار طويق للنشر والتوزيع، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م)
 - المقدم، محمد أحمد، علو الهمة، د.ط، (الرياض: مكتبة الكوثر، د.ت).
 - موسى، محمد بن حسن، الهمة طريق إلى القمة، ط ٣، (الرياض: دار الأندلس الخضراء، ١٤١٥هـ).
 - النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، سنن النسائي، حكم على أحاديثه: محمد الألباني، ط ٢، (الرياض: مكتبة المعارف، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م).
 - الهلالي، مجدي، الجيل الموعود بالنصر والتمكين، د.ط، (مصر: الأندلس الجديدة، د.ت).
 - الوعد الحق والثقة في نصر الله، د.ط، (مصر: مؤسسة اقرأ، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م).
 - يا لجن، مقداد، أسرار نهوض الشعوب والأمم وأسباب هبوطها وسقوطها، ط ١، (الرياض، دار عالم الكتاب، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م).
- الرسائل الجامعية والمجلات العلمية:**
- بسبوني، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٢٨، (ابريل ٢٠١١م)، ص ٦٧ - ١١٤.

- الحميري، عبدو فرحان، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة دمار، مجلة جامعة دمار للدراسات والبحوث، ع٢، (ديسمبر ٢٠٠٥م).
 - الرازي، محمد، مفاتيح الغيب، ط١، (لبنان: دار الفكر، ١٤٠١هـ - ١٩٨١م).
 - الرشود، ندى بنت راشد، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، ١٤٢٧هـ - ١٤٢٨هـ.
 - العمري، صالح بن سالم، منهج التربية الإسلامية في إعلاء الهمة، رسالة دكتوراه، الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، كلية الدعوة وأصول الدين، قسم التربية، ١٤٣٠هـ - ١٤٣١هـ.
 - كردي، سحر، الهمة وعلاقتها بوجهة الضبط لدى طالبات كلية التربية للبنات بجدة، رسالة ماجستير، جامعة عبد العزيز، كلية التربية، قسم التربية وعلم النفس، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م).
 - مشعان، عويد سلطان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، مج١٠، ع٤٤، (أكتوبر ٢٠٠٠م)، ص ٥٠٥ - ٥٣٢.
 - الهمص، عبد الفتاح، شلدان، فايز، الأبعاد النفسية والاجتماعية في ترويح الإشاعات عبر وسائل الإعلام وسبل علاجها من منظور إسلامي، مجلة الجامعة الإسلامية، مج١٨، ع٢، (يونيو ٢٠١٠م، ١٤٥ - ١٧٤).
- مواقع الكترونية:
- www.kaheelv.com، موقع عبد الدائم الكحيل، دراسة أمريكية تؤكد أهمية التفاؤل، الأحد: ٢٩/٣/١٤٣٤هـ.
 - [http:// News.bbc.co.uk](http://News.bbc.co.uk)، دماغ المتفائل مختلف عن المتشائم، الجمعة: ١٦/١/١٤٣٤هـ.
 - www.kaheelv.com، موقع عبد الدائم الكحيل، التفاؤل وأثره على القلب، الأحد: ٢٩/٣/١٤٣٤هـ.
 - [http:// News.bbc.co.uk](http://News.bbc.co.uk)، السلوك الإيجابي يؤخر أعراض الشيخوخة، الاثنين: ٢٠/١٢/١٤٣٣هـ.

- www.dha.gov.ae، هيئة الصحة بدبي، الخميس: ١٤٣٤/٦/٧هـ.
- www.arsco.org، منظمة المجتمع العالمي العربي، الاكتتاب أزمة عالمية، الأربعاء: ١٤٣٤/٦/٧هـ.
- <http://www.almarefh.net/>، مجلة المعرفة، تجربة اليابان نموذج الترقى بعد التردى، حسن البائع، نشر فى: ١٤٣٠/٨/٣هـ، السبت: ١٤٣٤/٥/٩هـ.
- <http://www.islammemo.cc>، مفكرة الإسلام، نشر فى: ٢٠١٢/٢/٢١م، الأحد: ١٤٣٤/٤/٤هـ.