بسم الله الرحمن الرحيم

المقدِّمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين ، سيدنا مُحَمَّد وعلى آله وصحبه وسلم .

أما بعد :

فإن كل إنسان على وجه الأرض يسعى إلى السعادة . قد يختلف الناس في مذاهبهم ، يختلفون في أعراقهم ، يختلفون في مشاربهم ، بل قد يختلفون في مبادئهم ، وغاياتهم ، ومقاصدهم ، إلا غاية واحدة ربما اتفقوا عليها ، من أولهم إلى آخرهم ، إنها : طلب السعادة .

ولو سألته : لِمَ تعمل هذا ؟ ولأي شيء تفعل ذاك ؟ لقال : أريد السعادة !! سواء أقالها بحروفها أم بمعناها ، بمدلولها أم بحقيقتها .

وإن كثيرًا من الناس يخطئ طريق السعادة ، فكل الناس يريدون السعادة ، ولكن القليل من يسلك سبيل السعادة الحقيقية .

مشكلة البحث :

إن اختلاف الناس في السعادة وأسبابها أمر لم يتوقف على الأشخاص فقط، وإنما هذا الأمر قد اختلف فيه العلماء والفلاسفة أيضًا ؛ ولذلك فإن مشكلة البحث تتمثل في بيان الطريق الصحيح للسعادة.

ويمكن تحديد مشكلة البحث من خلال الأسئلة الآتية :

١- هل السعادة الحقيقية هي وفق ما وضعه مارتن سليجمان ؟

٢- هل السعادة الحقيقية هي وفق ما وضعه الفلاسفة المسلمون ؟

العدد ٥٨

٢٧شوال ١٤٤٠هـ

٣٠ حزيران ٢٠١٩م

أهمية البحث :

يحتل موضوع البحث عن السعادة مكانة عظيمة عند جميع البشر، لكن الاختلاف حول طرق الوصول إليها وأسبابها أمر شائع بين العوام والعلماء ، لذلك كان البحث في أسباب السعادة وطرق الوصول إليه أمراً مهماً جدًا .

فرضيات البحث :

١- وجود أوجه اتفاق بين مفهوم السعادة عند سليجمان والفلاسفة المسلمين.

٢- وجود أوجه اتفاق في أسباب السعادة عند سليجمان والفلاسفة المسلمين.

٣- وجود أوجه اختلاف في أسباب السعادة عند سليجمان والفلاسفة المسلمين.

خطة البحث :

اقتضت طبيعة البحث أن يكون مقسماً إلى مقدمة وتمهيد وثلاثة فصول وخاتمة على النحو الآتي :-

المقدمة : وفيها مشكلة البحث ، وأسئلة البحث ، وأهميته ، وفرضيات البحث ، وخطة البحث .

التمهيد : وفيه التعريف بمصطلحات البحث : وفيه ثلاثة مباحث :

المبحث الأول : مفهوم السعادة في اللغة والاصطلاح.

المبحث الثاني : التعريف بمارتن سليجمان.

المبحث الثالث : نبذة تاريخية عن الفكر الإسلامي.

الفصل الأول : السعادة في مفهوم مارتن سليجمان: وفيه أربعة مباحث :

المبحث الأول : ثلاثية السعادة عند سليجمان .

المبحث الثاني : المشاعر الإيجابية (الثقة – التفاؤل – التحرك) .

المبحث الثالث : القوة والفضيلة (مفهوم الأخلاق) .

المبحث الرابع : العمل الشخصي .

الفصل الثاني : السعادة في المفهوم الإسلامي : وفيه مبحثان :

المبحث الأول : ما ورد من الكتاب والسنة في السعادة .

المبحث الثاني : السعادة عند الفلاسفة المسلمين (الفارابي– ابن رشد – ابن مسكويه).

الفصل الثالث : السعادة بين تماهي الغرب وحقيقة الإسلام : وفيه ثلاثة مباحث :

المبحث الأول : الصحة الروحية وربط السبب بالمسبب .

المبحث الثاني : الظواهر النفسية السلبية ، وطرق معالجتها دوليًا .

المبحث الثالث : الواقع : الهروب والعلاج .

الخاتمة : وفيها أهم النتائج والتوصيات التي توصل لها الباحث .

كشاف المصادر والمراجع :

البحوث والمقالات :

٢٧شوال
١٤٤٠هـ
٣٠ حزيران
٢٠١٩م

التمهيد

المبحث الأول

مفهوم السعادة في اللغة والاصطلاح

أولًا :– السعادة في اللغة :

السعادة مشتقة من (سعد) : السين والعين والدال : أصل يدل على خير وسرور خلاف النحس ، فالسعد : اليمن في الأمر[١] ، وهو نقيض النحس ، والسعودة : خلاف النحوسة ، والسعادة : خلاف الشقاوة ، يقال يوم سعد ويوم نحس ، وقد سَعِدَ يسعد سعدًا وسعادة فهو سعيد : نقيض شَقِي ، وسُعد بالضم فهو مسعود ، والجمع سعداء ، قال الأزهري : وجائز أن يكون سعيد بمعنى مسعود من سَعدَهُ الله ، ويجوز أن يكون من سَعِد يَسعَدُ فهو سعيد ، وأسعده ، أنماه ، تقول سَعدَ يومُنا ، بالفتح ، يسْعَد سُعودًا ، وأسعده الله فهو مسعود[٢] ، وساعداك : ذراعاك ، ومن الطائر جناحاه[٣] . وكل من الأذرع والأجنحة مصدر سعادة ومعونة إلهية لصاحبه .

وذكر بعض العلماء : أن المساعدة المعاونة في كل شيء ، وأن الإسعاد لا يكون إلا في البكاء خاصة[٤] . أما المناوي فقال : السَّعدُ : النّجْحُ والظّفْرُ[٥] .

ثانيًا :– السعادة في الاصطلاح :

من الصعب جدًا تعريف السعادة تعريفًا شاملاً وموحدًا ؛ لأن مفهوم السعادة يختلف من فيلسوف إلى آخر، كما أن السعادة مفهوم مجرد يتجاوز نطاق ما هو حسي وما هو معقول إلى ما هو وجداني. وبالتالي ، يصعب الإحاطة بكل ما هو وجداني ، وتطويقه بكل دقة وضبط ، وحصره في مجموعة من التعاريف . لذا ، ينتج عن هذا المفهوم مجموعة من الإشكاليات ومجموعة

من الأجوبة التي يصعب تحديدها. وقد صدق شامفور حينما قال : " السعادة ليست بالأمر الهين ، فمن الصعب أن نعثر عليها في دواخلنا ، ومن المستحيل أن نعثر عليها في الخارج "[٦] .

ثالثًا :- تعريف الفلاسفة المسلمين للسعادة :

١- الكِندي : دعا إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة ، والفرح والسرور ، والقناعة بأخذ القدر الذي يحتاجه الإنسان من مطالب البدن دون ألم على ما فاته .

٢- ابن سينا : اعتقد أن السعيد في الدنيا سيكون سعيداً في الآخرة ، لأن سعادة الدنيا وإن كانت أدنى من الآخرة إلا أنها توصل إليها وتتكون سعادة الإنسان في الدنيا من نوعين من اللذات : لذات حسية مرتبطة بشهوات البدن ، ولذات معنوية مرتبطة بحاجات النفس وهي أفضل وأرقى ، وعرف السعادة : بأنها البقاء السرمدي في الغبطة الخالدة في جوار من له الخلق والأمر تبارك وتعالى[٧] .

٣- وابن مسكويه : رأى أن السعادة تتحقق في تحصيل اللذات المادية والمعنوية معاً ، وبصحة النفس وصحة الجسم معاً ، وقسم السعادة إلى نوعين : أهمهما السعادة الأخلاقية ، ويحصل عليها الإنسان عندما يعيش في خير دائم مطلق.

وعرف ابن مسكويه السعادة فقال : هي تمام الخيرات وغاياتها ، والتمام : هو الذي إذا بلغنا إليه لم نحتج معه إلى شيء آخر[٨] .

رابعًا :- تعريف السعادة عند سليجمان :

السعادة : هي رعاية مناحي قوة الإنسان الأساسية ، واستخدامها يوميًا في الحب واللعب ورعاية الأسرة[٩] .

وبالنظر في هذه التعريفات ، يتبين أن هناك من ركز على أنواع السعادة ، وهناك من ركز على أثرها ، وهناك من ركز على طريقة الحصول عليها ، وجمعًا لهذا نرى أن السعادة هي : شعور داخلي للإنسان يتمثل في السكينة ، والطمأنينة ، والانشراح ، وراحة الضمير والبال ، وذلك أثرًا للاستقامة الإيمانية ظاهرًا وباطنًا .

المبحث الثاني

نبذة تاريخية عن الفكر الإسلامي

الشريعة الإسلامية تعني الأحكام التي سنها الله لعباده على لسان سيدنا مُحَمَّد عليه الصلاة والسلام(١٠).

أما مصطلح الفكر الإسلامي فإنه مصطلح متسع يشمل كل جهد عقلي بذله علماء المسلمين مرتبطين فيه بمصادر الإسلام ،ومستهدفين توضيح نظرته إلى الإنسان والكون(١١) ،ويمكن القول بأنه المحاولات العقلية من علماء المسلمين لشرح الإسلام ،وذلك من خلال شرح مصادره : القرآن والسنة(١٢).

ومن هنا كان من الفكر الإسلامي ما قدمه علماء المسلمين من اهتمام ودراسات بعقيدة السلف ، أو الأخلاق أو التعليم ، وكذلك ما تقدمه من تصور لوحدة فكرية للأمة الإسلامية(١٣).

ولكن هذه المحاولات العقلية الفكرية لم تظهر كظاهرة عامة في عهد رسول الله ﷺ وصحابته الذين كان شغلهم الشاغل هو ترسيخ ونشر الدعوة الإسلامية واستقرار الجماعة الإسلامية على مبادئ القرآن والسنة . إلا أنه بمرور الوقت وانشغال المسلمون بالحياة الدنيا ، كانت المحاولات للتوفيق بين الإسلام كدين وعقيدة ، وبين تصرفات الإنسان اليومية . ومنذ ذلك الوقت ، ولاسيما منذ

الربع الأخير من القرن الأول الهجري ، أصبحت حالة ملحة لوجود فكر إسلامي[١٤] .

ومنذ ذلك الوقت حتى الآن قطع الفكر الإسلامي مرحلتين. ونعيش الآن نحن في الثالثة.

- المرحلة الأولى : وهي مرحلة التكوين ، وفيها تكونت اتجاهاته الأساسية ، ومدارسه المختلفة . فتكونت مذاهب العقيدة ، ومذاهب الفقهاء ، ومدارس الصوفية ، ومدارس الفلسفة ، ومذاهب التفسير للقرآن الكريم ، كما تكونت واتسعت الفجوة بين السنة والشيعة .
- المرحلة الثانية : وهي مرحلة إعادة بناء المجتمع الإسلامي .

وفي هذه المرحلة استخلصت أسباب الضعف والاضمحلال ، وعوامل تمزيق الوحدة الإسلامية ، كما حددت من جانب آخر عوامل التقريب ، وإعادة التماسك الجديد[١٥] .

- أما المرحلة التي لم يزل الفكر الإسلامي يعيش فيها حتى الآن ، في تحدٍ وصراع ، فهي تلك المرحلة التي ظهر فيها الاستعمار الغربي والاستعمار الشرقي ويحاولان السيطرة على توجيه المسلمين فيها[١٦] .

وقد انبهر أصحاب هذا العصر بالحضارة الغربية المادية ، وسقطوا في شباكهم ، وسقطوا صرعى أمام الغزو الاستعماري والفكري ، واهتزت ثقتهم بدينهم وبصلاحيته للحياة ، وظنوا أن تخلف المسلمين وضعفهم ناجم عن تمسك المسلمين بدينهم .

فأرادوا نقل النموذج الغربي في الإصلاح والتقدم إلى عالمنا الإسلامي ، متناسين الفارق الجوهري بين الدين الإسلامي الذي حفظه الله ومذاهب الغربيين

التي حرفتها وعبثت بها أيدي البشر فرفعوا شعار عصرنة الإسلام وتحديثه ، وتجديد الفكر الديني عن طريق قراءة جديدة لنصوص الشريعة ، وفهم جديد لها يتلاءم مع معطيات الحضارة الغربية، ويستجيب لضغوطات الواقع الذي فرضته قوى الكفر(١٧) .

ثم اتجه الفكر الإسلامي مرة أخرى في هذه المرحلة إلى مقاومة الاستعمار الغربي والشرقي ، ومقاومة تلك المذاهب والبحوث الفكرية الإسلامية التي خلقها الاستعمار لمعاونته في تمكين سلطاته في رقعة البلاد الإسلامية .

وبدأ هذا الاتجاه في حركة جمال الدين الأفغاني ، ثم في حركة الشيخ مُحَمَّد عبده ومدرسته الإصلاحية بعده ، ثم في دعاة آخرين بعدهما – كإقبال وغيره – لتوضيح خطر الاتجاهين على الإسلام والمجتمعات الإنسانية ، فمنذ بداية القرن العشرين أخذ الفكر الإسلامي إما طابع التجديد أو طابع الإصلاح الديني ، دون أن تكون للحركة التجديدية الفكرية الآن صلة مباشرة بمعاونة الاستعمار(١٨) .

الفصل الأول

السعادة في مفهوم مارتن سليجمان

المبحث الأول

التعريف بمارتن سليجمان ونظريته (الثلاثية) في السعادة

أولًا :- التعريف بسليجمان :

مارتن سليجمان أو مارتن سليمان هو بروفسور في علم النفس في جامعة بنسلفانيا ، ورئيس سابق لجمعية علماء النفس الأمريكاني ، وواضع لعلم النفس الإيجابي[١٩] . وهو مدير عام لمركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا . له كتب عديدة ، منها السعادة الحقيقية والطفل المتفائل[٢٠].

"ولد مارتن سيلجمان **Seligman Martin** في عام ١٩٤٢م ، ويطلق عليه أبو علم النفس الإيجابي لجهوده العلمية في اكتشاف الإمكانية البشرية ؛ وشرح سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقة **Authentic Happiness** عام ٢٠٠٢م بأن رحلته في هذا المجال الجديد بدأت من خلال دراسته العجز المتعلم **helplessness learned** على الكلاب وتظهر الفترة العلمية في حياة سيلجمان في خطابه البارز عام ١٩٩٨م وقت تنصيبه كرئيس للجمعية النفسية الامريكية **APA** (**the American Psychological Association**) إذ أعلن سيلجمان أن علم النفس يحتاج الى دراسة – ما الذي يجعل الناس السعداء يشعرون بالسعادة – **makes what happy people happy**– ، ولاحظ أن هذه القضية مهمة جدًا ، فعلم النفس يمكن تشبيهه كرغيف خبز كان نصفه غير ناضج ونصفه الآخر ناضج بشكل تام ، ونحن كعلماء خبزنا الجزء المتعلق

بالمرض العقلي.... illness mental أما الجانب الذي لم نخبزه فكان جانب القوة ، ذلك الذي يجعلنا جيدين في مواجهة المرض وبطرائق عديدة ، فتحت هذه الإشارة (في خطاب سيلجمان) رؤية جديدة في مجال علم النفس"[٢١] .

ثانيًا :– ثلاثية السعادة عند سليجمان :

"كل منا يبحث عن السعادة في حياته ، فرغم اختلاف البشر في مذاهبهم وأعراقهم ، إلا أنهم يتفقون في هذه الغاية ، وهي طلب السعادة ، فهل السعادة لغز ؟ وما هي سبل تحقيقها يا ترى ؟

فهذا السؤال المُلِّح كان هو أيضًا الدافع ليكون مارتن سيلجمان رائداً من رواد البحث عن السعادة ، وتوصيف كيفية الوصول إليها ، ففي العام ١٩٩٨م ، حصل تحوُّل فجائي في حياة عالِم النفس الأمريكي مارتن سيلِجْمان ، وذلك بفضل ابنته الصغيرة ذات الخمسة أعوام التي أزعجتْه بغنائها ورقصها في أثناء انشغاله في انتزاع عشب حديقته اليابس ، قبل أن ترمي العشب في الهواء إثر توبيخه لها سألتْه لمَ هو دائم الاعتراض – وإذا بغلالة تتمزَّق في داخله"[٢٢] ، ويقول : " خلال خمسين عامًا حملت الكآبة في نفسي ؛ وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي"[٢٣] .

وانطلاقًا من التحوُّل الجذري الذي أصابه ، عَقَدَ سيلِجْمان حلقات دراسية مع بعض رفاقه الاختصاصيين في علم النفس الذين قاسموه نعمته الجديدة ، ووضع الفريق الصغير الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المالية في سبيل تثبيت رؤيته حول علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي كان رائده .

ومنذ ذلك الحين ، اجتاز علم النفس الإيجابي دربًا طويلة : إذ يمارسه اليوم نحو ألف شخص في الولايات المتحدة وبضع مئات في أوروبا خارج دائرة المحترفين والدراسات المتخصصة والمحاضرات العالمية ، وخاصة بعدما نشر سيلِغْمان كتابه السعادة الحقيقية* في أيلول ٢٠٠٢ ، شارحًا فيه كيفية استعمال علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق الطاقة الكامنة لدى الفرد من أجل تفتُّح شخصيته وانشراحها(٢٤) .

وملخص نتيجة ما وصل إليه مارتن سيلجمان من خلال سعيه إلى وجود علم النفس الإيجابي ، وبحثه لوجود طرق إلى السعادة من خلال ذلك العلم أنه قال : " إن السعادة الحقيقة تأتي من تحديد ورعاية مناحي قوتك الأساسية واستخدامها يوميًا في العمل والحب واللعب ورعاية الأسرة "(٢٥) .

وفي وضعه بقواعد هذه النظرية ، وأسس علم النفس الإيجابي قال : " إن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أعمدة :

أولًا :– دراسة المشاعر الإيجابية .

ثانيًا :– دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسة دراسة القوى والفضائل ، وكذلك "القدرات" مثل الذكاء والنشاط .

ثالثًا :– دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية ، والعائلات المترابطة ، والتحقيقات الحرة التي تعضد الفضيلة والتي بالتبعية تعزز المشاعر الإيجابية"(٢٦) .

وكان هذا هو البناء الثلاثي لمنظومة السعادة عند مارتن سيلجمان ، لكن هذا البناء ليس اعتباطيًا ، وإنما هو توصيف لهذه النظرية ، وهذا التوصيف يحتاج إلى بيان كيفية تشغيل هذه المحركات الثلاثة لهذه النظرية مع وجودها

متكاملة في ذات الوقت ، لكنها لا تعمل معًا وإنما لكل منها وقت يكون الإنسان فيه في حاجة ماسة لظهور أحدهم بقوة ، ولذلك يقول سيلجمان في قواعد عملية التشغيل لهذه النظرية : " إن المشاعر الإيجابية مثل الثقة بالنفس والأمل والثقة بالآخرين لا تخدمنا جيدًا عندما تكون الحياة سهلة بل عندما تكون الحياة صعبة . في أوقات المشاكل يكون لفهم وتدعيم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والعائلة المترابطة والصحافة الحرة أهمية فورية . في أوقات المشاكل ، قد يكون فهم وبناء قوى الفضيلة ومن بينها الشجاعة ، والرؤية ، والأمان ، والعدالة ، والولاء ، أكثر إلحاحًا عنه في الأوقات الطيبة "[٢٧] .

المبحث الثاني

المشاعر الإيجابية (الثقة – التفاؤل – التحرك)

المشاعر الإيجابية هي العمود الأول أو الداعم الأول للسعادة عند سيلجمان ، ولكن وضعه لهذا الداعم لم يأتِ من فراغ ، ولكنه يقص علينا في كتابه السعادة الحقيقية ما جعله يجعل هذا الإحساس هو العمود الأول في أعمدة علم النفس الإيجابي الذي سخره للبحث عن كيفية الوصول إلى السعادة فيقول : " في عام ١٩٣٢م قطعت سيسيليا عهدًا على نفسها بأن تعمل ما تبقى من حياتها في التدريس للأطفال الصغار في إحدى المدارس في نوتردام[٢٨]. طلب منها كتابة وصف قصير لحياتها في هذه المناسبة المهمة ، فكتبت : حباني الله حياة كريمة بمنحي نعمًا لا تقدر بثمن ... كان العام الماضي الذي أمضيته أدرس في مدرسة نوتردام عامًا سعيدًا جدًا بالنسبة لي . إنني الآن أتطلع ببهجة وشغف لبناء حياتي المهنية كمدرسة للأطفال "[٢٩] .

فهذه قصة لمدرسة في مدرسة تصف حالها في هذا العام الذي قضته في تدريس الأطفال ثم تحدثت عما تستقبله فيما بعد ، وما تريد أن تسير فيه ، ولما أدركته من خلال تجربتها في العام الماضي .

ثم يقص علينا سيلجمان قصة أخرى فيقول : " وفي ذات العام وفي ذات المدينة كتبت مارجريت وصف سيرتها الذاتية : ولدت في ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩م ، وكنت كبرى سبعة أبناء ، خمس فتيات وولدين ... أمضيت عامًا أدرّس الكيمياء وعامًا آخر أدرّس اللغة اللاتينية في معهد نوتردام . وأنوي أن أبذل قصارى جهدي من أجل التميز في عملي "[٣٠] .

فهاتان القصتان لهاتين المدرستين كانتا موضع بحث من سيلجمان ليقرأ من خلالهما أسباب السعادة ، ومدى وجودها ، ومدى عدمها ، ولذلك يقول على هاتين القصتين : "هاتان المدرستان ومعهما ١٨٧ من أخواتهن أصبحن موضوع أروع دراسة أجريت عن السعادة وطول العمر "[٣١] .

وللوصول إلى الأسباب الرئيسة للسعادة في القصتين بعد مقارنة سيلجمان لطول عمر كلا من المدرستين وبيان أن نظام حياتهما يكاد يكون واحدًا ، وبرغم ذلك تعيش سيسيليا إلى ٩٨ عاما ولا تزال على قيد الحياة في حال يكتب سيلجمان كتابه هذا ، ولكن مارجريت تصاب بأزمة قلبية وتتوفى بعد ذلك بقليل ، فيقول في بيان أسباب السعادة وذلك من خلال قراءته لنص قصتهما : " استخدمت سيسيليا عبارات مثل "عام سعيد جدًا " و " بهجة وشغف " ، وكلا التعبيرين يحمل فورة ابتهاج طيب، وبالمقارنة ، فإن السيرة الذاتية لمارجريت لم تحو حتى الهمس بمشاعر إيجابية . عندما حصرت كميات المشاعر الإيجابية عن طري الباحثين الذين لم يعلموا كم عاشت كل واحدة من المدرسات وجدت

٩٠% من المجموعة السعيدة عشن حتى عمر ٨٥ عامًا، في مقابل ٣٤% فقط من المجموعة الأقل سعادة. وبالمثل ٥٤% من المجموعة الأكثر سعادة عشن حتى ٩٤ عامًا من العمر مقارنة بـ ١١% من المجموعة الأقل سعادة"[٣٢] .

ثم يتسأل سيلجمان عما صنع الفارق بين هؤلاء ، هل الطبيعة المتفائلة عند كل منهن ؟ أم الفارق في التعاسة ؟ أو تطلعهن للمستقبل ؟ أم ماذا ؟ ثم يجب عن هذا التساؤل فيقول : " فقط صنعه كم المشاعر الإيجابية التي تم التعبير عنها . بهذا يبدو أن الإنسان السعيد يعيش كثيرًا "[٣٣] . فالتفاؤل هو أحدى هذه المشاعر الإيجابية التي يترتب عليه الرضا فينتج من خلال ذلك السعادة .

ولذلك قال سيلجمان في بيان تأثير سمة التفاؤل في حياة الإنسان : " التفاؤل هو إحدى القدرات الأربعة والعشرين التي تحقق سعادة أكبر "[٣٤] . ثم يواصل سيلجمان البحث عن أسباب السعادة ، فيتوصل إلى أن الذين يكسبون جيدًا بمعنى أن حياتهم المادية متيسرة ، وكذلك المتزوجون ، والشباب ، والأصحاء ، والمتعلمون جيدًا ، والمتدينون ، هم أكثر سعادة من غيرهم ممن ليسوا كذلك .

فالفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة ، والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر إيجابية متفائلة ، الشخص الإيجابي يتسم فضلاً عما يميزه أو يميزها من سلوك التفاؤل والرضا والازدهار ، يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة . وهو – أو هي – يتميز بالقوى والموارد

النوعية الإيجابية التي تتعزز بما يملك من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة . إنه لا يحقق فوزه بالتحرر من قسوة الماضي والاكتفاء بالتخلص من براثن الاضطراب النفسي ، ولكن أيضا بقدراته التطورية على تخطي الفشل، وتحمل الصعاب والصمود في مواجهة مواقف وضغوط الحياة ليخرج منها فائزًا ومحققًا الفوز لذاته وللأخرين من حول[٣٥].

المبحث الثالث

القوة والفضيلة (مفهوم الأخلاق)

إن علماء النفس اليوم يعرفون الكثير عن الاضطرابات النفسية ، والمشاعر والانفعالات السلبية ولا يعرفون إلا القليل جدًا عن الأسباب التي تنمي القوى النفسية والفضائل الإنسانية ؛ وذلك لأنهم أهملوا الجانب المشرق والمتزن والسليم في حياة الإنسان ، فتم التركيز على القلق وإهمال الطمأنينة النفسية ، وعلى الاكتئاب وإهمال السعادة ، وعلى العجز وإهمال القوة ، وهذه نظرة ضيقة في اهتمامات السيكولوجيين بالسلوك الإنساني ، ويتطلب الأمر إعادة النظر والاهتمام أكثر بالجوانب الطيبة والمشرقة في حياة الإنسان وتنميتها وتطويرها[٣٦] .

فكان علم النفس الإيجابي ، وبدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد مارتن سيلجمان ، فعلم النفس الإيجابي لا يهتم بدراسة المرض والضعف والتلف فقط ، بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية . أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى

اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات . الجانب المهم بعلم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي ، كم أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكانيزمات(*) التوافق لديه(٣٧).

لذلك يمدح سيلِجمان منافع فضائل كثيرة في كتاب السعادة الحقيقية ، ناصحًا للقارئ بالتماثُل مع تلك الفضائل التي يشعر في نفسه أنه مستعد لها ، وبالتنمية الإيجابية لهذه القوى التي تشكِّل توقيعه الخاص ، كالطاقة على الحبِّ أو تربية الأولاد أو العمل(٣٨) .

المبحث الرابع

العمل الشخصي

يتكلم سيلجمان في هذا المبحث على العمل والرضا الشخصي من خلال هذا العمل ، فالعمل إما أن يكون سببًا للسعادة أو سببًا للشقاء والتعاسة، كذلك فرق كبير بين العمل والمال أو الدخل الذي يأتي من خلاله ، فسيلجمان يبين أن القيمة في العمل وليس في الدخل ، فالحياة العملية تتعرض لبحر من التغييرات في الدول الغنية ، لقد بدأ المال – بشكل عجيب ومدهش – يفقد سلطته ، فالاكتشافات الصارخة حول الإشباع في الحياة التي قام سيلجمان بتفصيلها في حديثه عن القوة والفضيلة التي تقتضي أنه بعد وصول الإنسان لحد الأمان فإن المزيد من المال لا يضيف إلا القليل أو لا يضيف شيئًا على الإطلاق للرضا والسعادة ، ومن خلال ذلك بدأت هذه الاكتشافات تترسخ بشدة .

مما يدل على ذلك أنه بالرغم من زيادة الدخل الحقيقي في أمريكا ١٦% في الثلاثين عامًا الأخيرة فإن نسبة الأشخاص الذين وصفوا بأنهم " سعداء جدًا " قد انخفضت من ٣٦% إلى ٢٩%. ولذلك أعلنت جريدة نيويورك تايمز أن : " المال لا يستطيع حقًا أن يشتري السعادة "[٣٩].

من خلال الحديث عن السعادة والرضا في جانب العمل الوظيفي ، يصل سيلجمان إلى أن الموصل الحقيقي إلى ذلك هو أن يستخدم الإنسان قدراته ومصادر قوته الأخلاقية وسمته وفضائله يوميًا ، فيقول في ذلك : " هذا الفصل يرسخ فكرة أنه من أجل زيادة الرضا والإشباع الوظيفي ، فإنك تحتاج إلى استخدام نقاط قوتك المميزة والتي تجدها في الفصل السابق – أي فصل القوة والفضيلة – في عملك ، والأفضل أن تستخدمها يوميًا "[٤٠] .

وقد توصل سيلجمان إلى ما يسبب المتعة والبهجة من خلال العمل ، وعبر عن ذلك بالتدفق ، فقال : " في ظل ازدهار الاقتصاد وانخفاض معدل البطالة ، يكون اختيار الشخص المؤهل لوظيفة ما قائمًا على قدر التدفق[٤١] الذي يحصل عليه من العمل[٤٢] .

الفصل الثاني

السعادة في المفهوم الإسلامي

المبحث الأول

ما ورد من الكتاب والسنة في السعادة

السعادة جنة الأحلام ومنتهى الآمال ، كل البشر ينشدها ، فالبشر جميعًا متفقون على طلب السعادة ، لتوجعهم من مكابدة الحياة وآلامها ، لطمعهم في حياة سعيدة هنيئة لا أحزان فيها ولا هموم ، ونوال السعادة منحة من الرحمن يهبها لمن يشاء من عباده ، فمنهم من ينعم في جناها ، ومنهم من يحرمها ويعيش في أمانيها ، والموفق من هدي إليها فسلكها وخطى إليها وعمل لها وجانب ما يضادها مما يجلب له الشقاء(٤٣) .

فالسعادة غاية مرجوة يسعى لتحصيلها كل إنسان ، لذلك جاءت الشريعة الإسلامية بكل ما يكفل للإنسان سعادته الدنيوية في حياته الأولى وذلك من خلال الأحكام والضوابط الشرعية والسنن المرعية(٤٤) ، إلا أنها في ذات الوقت أكدت بما لا يدع مجالًا للشك بأن الحياة الدنيا ما هي إلا سبيل إلى الآخرة، وأن الحياة الحقيقية التي يجب أن يسعى لها الإنسان هي حياة الآخرة ، حيث إنها الحياة الحقيقة ، قال الله تعالى : ﴿ وَمَا هَٰذِهِ ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ ۚ وَإِنَّ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ لَهِىَ ٱلْحَيَوَانُ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾ ﴾(٤٥) ، وقال سبحانه : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾(٤٦) ، وقوله سبحانه وتعالى : ﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ ﴾(٤٧) .

وفي الحديث الشريف ما روي عن سعد بن أبي وقاص ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ : ((من سعادة ابن آدم ثلاثة ، ومن شقوة ابن آدم ثلاثة ، من سعادة ابن آدم : المرأة الصالحة ، والمسكن الصالح ، والمركب الصالح ، ومن شقوة ابن آدم: المرأة السوء ، والمسكن السوء ، والمركب السوء))[٤٨] .

فهذه الأمور الثلاثة التي هي من أسباب السعادة كما هي من أسباب السعادة في الدنيا فقد تكون أيضًا من أسباب السعادة في الدين ، يقول الإمام الأمير الصنعاني : " (سعادة لابن آدم ثلاث) أي حصولها له من أمارات سعادته. (وشقاوة لابن آدم ثلاث) كذلك. (فمن سعادة ابن آدم : الزوجة الصالحة) تقدم أنها التي تسره إذا نظر وتحفظه إن غاب وتطيعه إن أمر. (والمركب الصالح) السريع غير النفور . (والمسكن الواسع) بالنسبة إليه ويختلف باختلاف الناس. (وشقوة لابن آدم ثلاث : المسكن السوء ، والمرأة السوء ، والمركب السوء) هي ما اتصف بضد ما اتصف بها الثلاثة التي بضدها ، واعلم أن هذه الأشياء من سعادة الدنيا وقد تكون من سعادة الدين أيضاً فإن من رزق الثلاثة الأول طاب عيشه وكملت لذته فقد تعينه على أمور دينه فتكون سعادة في الدين والدنيا وقد لا فتكون سعادة دنيوية فقط "[٤٩] .

السعادة لن تُنال إلا بتقوى الله عز وجل بطاعته وطاعة رسوله ﷺ ، وبالبعد عن المعاصي والسيئات ، قال سبحانه : ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾[٥٠][٥١] .

وقد ورد في السنة المشرفة أحاديث كثيرة تدل على مقام السعادة في مقابلة مقام الشقاء ، فعن علي – ﷺ – قال : كنا في جنازة في بقيع الغرقد ، فأتانا

النبي ﷺ فقعد وقعدنا حوله ، ومعه مخصرة ، فنكس فجعل ينكت بمخصرته ، ثم قال : ((ما منكم من أحد، ما من نفس منفوسة إلا كتب مكانها من الجنة والنار، وإلا قد كتب شقية أو سعيدة)) فقال رجل : يا رسول الله ، أفلا نتكل على كتابنا وندع العمل ؟ فمن كان منا من أهل السعادة فسيصير إلى عمل أهل السعادة ، وأما من كان منا من أهل الشقاوة فسيصير إلى عمل أهل الشقاوة ، قال : ((أما أهل السعادة فييسرون لعمل السعادة، وأما أهل الشقاوة فييسرون لعمل الشقاوة)) ثم قرأ : ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَاتَّقَىٰ ۝٥ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ ۝٦ ﴾ (٥٢) (٥٣).

المبحث الثاني

السعادة عند الفلاسفة المسلمين

(الفارابي – ابن رشد – ابن مسكويه)

تُعد السعادة من أهم المفاهيم التي انشغل بها الفكر الإسلامي قديماً وحديثاً إلى جانب إشكالية العقل والنقل وإشكالية الظاهر والباطن والتوفيق بين الدين والفلسفة وخلق العالم وخلق القرآن وحشر الأجساد وعلم الله بالكليات والجزئيات(٥٤) ، نظراً لقيمتها في رفع مستوى الإنسانية مادياً ومعنوياً . ولقد تضاربت آراء الفلاسفة حولها تبعاً لاختلاف مرجعياتهم الفكرية ومشاربهم الثقافية . ومن أشهر الفلاسفة المسلمين الذين اهتموا بموضوع السعادة ، الفارابي ، وابن رشد ، وابن مسكوية ، وفيما يلي بيان لمدى اهتمام هؤلاء الفلاسفة بموضوع السعادة :

أولًا :– الفارابي : موضوع السعادة هو المحور الرئيسي لفلسفة الفارابي والغاية التي طمح لتحقيقها من وراء مشروعه الفكري الذي قدمه لنا في مؤلفاته العديدة وتتلخص السعادة من وجهة نظر الفارابي في محاولة الإنسان ليجرد

نفسه من تعلقات المادة بحيث تصير إلى درجة الكمال ، وهي عندما لا تحتاج في قوامها إلى المادة ، وهنا تدرك السعادة القصوى في معرفة الله تعالى ، والفارابي يضع لتحقيق هذه الغاية الغالية وسيلة واحدة لكنها شاملة ، وهي اقتناء الفلسفة ، والفلسفة هنا عنده لها مفهوم شامل تتناول كل نواحي الحياة ، وشتى العلوم ، وبقسميها النظري : الذي يشتمل على علم التعاليم ، والعلم الطبيعي ، وعلم ما وراء الطبيعة ، والعملي بشقيه الأخلاقي والسياسي(٥٥) .

ثانيًا :- ابن رشد : موضوع السعادة شغل جانبًا كبيرًا من فلسفة ابن رشد ، وهو يرى أن السعادة هي : " الخير الأقصى وتمام الخيرات جميعًا وأن تطلب لذاتها لا شيء آخر "(٥٦) .

ومعنى هذا أن السعادة هي الغاية القصوى للإنسان التي ما بعدها غاية تطلب لذاتها لا لشيء آخر وراءها(٥٧) .

وقد أولى ابن رشد اهتمامًا كبيرًا للسعادة الدنيوية والأخروية فيقول : " قد اتفق الكل على أن للإنسان سعادتين أخروية ودنيوية "(٥٨) .

ويعبر ابن رشد عن جانب أو نوع من السعادة ، أسماه بسعادة الخواص ؛ وسعادة الخواص تكمن في كمال جوهر الإنسان بما هو إنسان ، حيث تعلو فضائل العلم والمعرفة ، فتتغلب إنسانية المرء على حيوانيته ! خاصة أن الناس يحسبون أن صلاح الحال (السعادة) يكون في كرم الحسب وكثرة الإخوان والأولاد وحسن العقل ، والشيخوخة الصالحة ، غير آخذين بعين الاعتبار حقيقة أن حسن العقل والشيخوخة لا يتحققان إلا إذا أيقنا بأن ثمة غاية عليا من وراء أفعالنا ننفرد بها دون الحيوانات ، ألا وهي " أفعال النفس الناطقة بشقيها : النظرية والعملية "(٥٩) .

ثم يدلل ابن رشد عن وجود السعادة الأخروية معتمدًا في ذلك على الأدلة العقلية والشرعية فيقول : " وابني ذلك عند الجميع على أصول يعترف بها عند الكل منها أن الإنسان أشرف بكثير من الموجودات ، ومنها أنه إذا كان كل موجود يظهر من أمره أنه لم يخلق عبثًا وأنه إنما خلق لفعل مطلوب منه وهو ثمرة وجود الإنسان أحرى بذلك "[٦٠] .

ثالثًا :– ابن مسكويه : يرى أنّ السعادة جسميّة ونفسيّة في الوقت نفسه ؛ لأن الطبيعة الإنسانيّة ذات نفسيّة تعكس الفضيلة والروحانيّة ، فالسعادة الدنيويّة في نظره ناقصة لانطلاقها من عالم الحِس ، فلا بد من تعرض صاحبها للألم والحسرات ، فمثلاً حتى نشعر بلذة الطعام لابد من أن نشعر بألم الجوع ، وحتى نشعر بسعادة المال لا بد من العمل بتعب حتى تحصيله ، والسعادة الأخرويّة هي الأفضل والأكمل ، لأنّ صاحبها يتمتع بالخير ، فهو مُقيم بروحه الداخلية بالقرب من الملأ الأعلى ، حيثُ يستنيرُ بنور الإله القادر ؛ لذلك فالفرد يكون بعيداً عن الألم والحسرات الدنيويّة التي تُشقيه فالأخلاق هي غاية السعادة ، فلا بد من تهذيب الخُلق وتقويمه للوصول إليها ، والبحث عن السُّبل للمحافظة على الأخلاق السليمة[٦١] .

ولذلك يرى ابن مسكويه أن الذين يربطون حياتهم فوق هذه البسيطة بالمتع المادية وإتيان الملذات الدنيئة وإمتاع النفس الحسية فهم أشبه بالحيوانات التي لا تعرف في هذه الحياة إلا بإرواء أجسادها وإشباع رغباتها.

فيقول ابن مسكويه : " وقد ظن قوم أن كمال الإنسان وغايته هما في اللذات الحسية ، وأنها هي الخير المطلوب والسعادة القصوى

وظنوا أن جميع قواه الأخرى إنما ركبت فيه من أجل هذه اللذات ، والتواصل إليها ، وأن النفس الشريفة التي سميناها ناطقة إنما وهبت له ليرتب بها الأفعال ويميزها ، ثم يوجهها نحو هذه اللذات ، لتكون الغاية الأخيرة هي حصولها له على النهاية والغاية الجسمانية .

وهذا هو رأي الجمهور من العامة الناس ... وسيظهر عند ذلك أن من رضي لنفسه بتحصيل اللذات البدنية ، وجعلها غايته ، وأقصى سعادته ، فقد رضي بأخس العبودية ، لأخس الموالي ؛ لأنه يصير نفسه الكريمة ... عبدا للنفس الدنيئة ، التي يناسب بها الخنازير ، والخنافس ، والديدان ، وخسائس الحيوانات التي تشاركه في هذا الحال "[٦٢].

الفصل الثالث

السعادة بين تماهي(*) الغرب وحقيقة الإسلام

المبحث الأول

الصحة الروحية وربط السبب بالمسبب

لا تقتصر السعادة من وجهة نظر الإسلام على الأسباب المادية فقط ، وإن كانت هذه الأسباب من أهم عناصر السعادة ؛ لذا كان التركيز في الوصول إلى السعادة على الجانب المعنوي أكبر . ولما كانت السعادة ليست قاصرة على الجانب المادي فقط كانت الصحة الروحية أحد أهم أسباب السعادة ، ولذلك اعتنى الشرع الشريف بوضع الوسائل الكفيلة بالحفاظ على الصحة الروحية فندب المؤمن إلى ذكر الله تعالى على كل حال كما أوجب عليه الحد الأدنى الذي يكفل له غذاء الروح ؛ وذلك بشرع الفرائض من الصلاة والصيام والزكاة والحج ثم فتح له بابًا واسعًا بعد ذلك بالنوافل وجميع أنواع القربات . هذه العبادات تربط الإنسان بربه وتعيده إليه كلما جرفته موجات الدنيا لذا كان الرسول ﷺ يقول : ((حبب إلي من الدنيا النساء، والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة))(٦٣)، وكان يقول ﷺ : ((يا بلال ، أرحنا بالصلاة))(٦٤) .

"وقد نهى الشارع عن الأمور التي تؤدي إلى سقم الروح وضعفها فنهى عن اتباع الأهواء والشبهات والانهماك في الملذات ؛ لأنها تعمي القلب وتجعله غافلاً عن ذكر الله لذلك قال الله تعالى في وصف الكفار : ﴿إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ ۖ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾﴾(٦٥) ، وقال تعالى : ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾﴾(٦٦) (٦٧).

إلا أن الإسلام لا ينكر أهمية الأسباب المادية في تحقيق السعادة إلا أن هذه الأشياء المادية ليست شرطًا لازمًا في تحقيق السعادة وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك"[٦٨] .

"وقد تناولت كثير من النصوص هذه الحقيقة منها : قال الله تعالى : ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ﴾[٦٩] ، وقال ﷺ : ((يا عمرو نعم المال الصالح للرجل الصالح))[٧٠] ، وقال ﷺ : ((من سعادة ابن آدم : المرأة الصالحة والمسكن الصالح والمركب الصالح))[٧١]"[٧٢] .

المبحث الثاني

الظواهر النفسية السلبية وطرق معالجتها دوليًا

موضوع السعادة تحول من أمر خاص يبحث عنه كل إنسان في ذاته إلى موضوع دولي وعالمي ، فأصبحت الحكومات الآن تبحث عن الظواهر السلبية وأثرها على سعادة الأفراد ، بل أصبح هناك قياس لسعادة الأفراد ، ففي عام ٢٠١١ أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً يدعو الدول الأعضاء إلى قياس مؤشرات السعادة العالمية **Happy Planet Index** من أجل العمل على إرضاء الشعوب ، وتطوير السياسات الخاصة بكل دولة والارتقاء بأحوال مواطنيها ، ودشن هذا القرار لعهد جديد من التعاطي مع مفهوم السعادة ومؤشراتها ... وتبلور قرار الأمم المتحدة في مطلع أبريل من العام ٢٠١٢م بتخصيص العاشر من شهر مارس يوماً عالمياً للسعادة ، ونشر أول مسح يقيس بشكل علمي وإحصائي مؤشرات السعادة العالمية ، وشمل المسح ١٥٠ دولة ، وأقرّ المشاركون في اجتماع الدورة ٦٦ للجمعية العامة للأمم المتحدة والذي حمل عنوان : " السعادة ورفاهية المجتمع والنموذج الاقتصادي

الحديث " ، أهمية تحقيق السعادة للبشر، مطالبين بمنحها الأولوية في القرارات التي يتم اتخاذها ، وتحليل أسباب السعادة العالمية وأسباب البؤس والفقر الناتجة عن السياسات الخاطئة للدول التي تقبع في مؤخرة الترتيب العالمي لمؤشرات السعادة(٧٣) .

ومع الأوصاف المختلفة لمفهوم السعادة بين الشرق والغرب ، تتشكل أقواس ذهنية متعددة ، وذات مرجعيات مختلفة ، قد تتكئ أحياناً على المعطى الروحاني والديني والأخلاقي ، أو على التفسير المادي وعلى المزاج الشخصي أيضًا ، وهناك من يربط السعادة بالمجال الفسيولوجي ، أو بمجال الطاقة الإيجابية، وبهرمون السعادة والجينات الوراثية ، حسب التفسير البيولوجي ، وحسب ما توصلت إليه آخر نظريات وأطروحات علم النفس ، والعلوم الإنسانية الحديثة(٧٤) .

أما ما يتعلق بشبه الجزيرة في هذا الموضوع فإنه على سبيل المثال دولة الإمارات ، فحصاد الإمارات لهذه المكانة العالمية لم يأت من فراغ ، ولا من ضربة حظ ، بل هو نتاج لفكرة مضيئة ورغبة نبيلة أسس لها حكام الإمارات منذ الإعلان عن قيام الدولة في العام ١٩٧١م ، وبزوغ كيان وطني وتنموي فريد من نوعه في المنطقة العربية ، وضع فيه المغفور له ، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ، طيب الله ثراه ، الإنسان كمرتكز ولبنة أساسية في منظومة الحلم الوطني ، وفي صلب الطموح التنموي قبل بناء أي منظومة عمرانية ، وقبل وضع الاستراتيجيات العامة في الداخل، وفي العلاقات الخارجية.

اعتبر الشيخ زايد الإنسان عصب الرؤية المستقبلية ومركزها وثقلها ؛ لأن ما يأتي لاحقاً من بنية اجتماعية واقتصادية وسياسية إنما هو رهن بتحقيق عناصر

السعادة والاستقرار والأمن لهذا الإنسان ، وبالتالي خلق بيئة مشجعة على الإبداع والابتكار تضمن حيازة المكانة المتميزة والمتقدمة بين شعوب العالم(٧٥) .

المبحث الثالث

الواقع : الهروب والعلاج

السعادة والرضا هما مغنم وهدف لكل إنسان ، والأمل يبدأ من الطفولة ولا يتوقف ، فالإنسان الذي يتمتع بصحة نفسية سوية هو القادر على وجود الأمل حتى في سن التسعين من عمره ، لكن الواقع الذي يعيشه كثير من الناس اليوم هو عدم الإحساس بالسعادة ، خاصة الشباب ؛ وذلك لأسباب متعددة منها فقدان الأمل ؛ أي اليأس ، والبطالة ، والفساد ، وغياب القدوة(٧٦) .

لكن مع كل الظواهر السلبية الموجودة في واقع الناس اليوم ، إلا أن الإسلام قد وضع العلاج لهذه الظواهر ، ووضع ما يسبب السعادة للإنسان ؛ وذلك لأن هذه الطرق التي تؤدي للسعادة ، جاءت في القرآن الكريم وسنة رسول الله ﷺ ، "وهذه الأسباب أو الطرق منها ما يلي(٧٧) :

١- الإيمان والعمل الصالح : وتحصل السعادة بالإيمان من عدة جوانب :

أ- إن الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيمانًا كاملًا صافيًا من جميع الشوائب ، يكون مطمئن القلب هادئ النفس ، ولا يكون قلقًا متبرمًا من الحياة بل يكون راضيًا بما قدر الله له شاكرًا للخير صابرًا على البلاء ؛ وذلك لقوله تعالى : ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ٨٢﴾(٧٨) .

ب- إن الإيمان يجعل الإنسان صاحب مبدأ يسعى لتحقيقه فتكون حياته تحمل معنى ساميًا نبيلًا يدفعه إلى العمل والجهاد في سبيله وبذلك يبتعد عن حياة الأنانية الضيقة ، وتكون حياته لصالح مجتمعه وأمته التي يعيش فيها .

ج- إن الإيمان ليس فقط سبباً لجلب السعادة بل هو كذلك سبب لدفع موانعها .

٢- التحلي بالأخلاق الفاضلة التي تدفعه للإحسان إلى الخلق .

٣- الإكثار من ذكر الله تعالى والشعور بمعيته دائماً : إن الإنسان يكون رضاه بمتعلقه بحسب ذلك المتعلق به وعظمته في نفس المتعلق والله تعالى هو أعظم من يطمئن له القلب وينشرح بذكره الصدر.

٤- العناية الصحية : والصحة هنا تشمل جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والروحية.

٥- السعي لتحقيق القدر المادي اللازم للسعادة : لقد تقرر فيما سبق أن الإسلام لا ينكر أهمية الأسباب المادية في تحقيق السعادة إلا أن هذه الأشياء المادية ليست شرطًا لازماً في تحقيق السعادة وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك .

٦- تنظيم الوقت : يعتبر الوقت رأس مال الإنسان ، فهو فترة بقائه في هذه الدنيا لذلك اعتنى الإسلام بالوقت وجعل المؤمن مسئولاً عن وقته وأنه سوف يسأل عنه يوم القيامة"[٧٩] . قال النبي مُحَمَّد ﷺ : ((نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس . الصحة والفراغ))[٨٠] .

الخاتمة

بعد هذه الورقات المعدودات فيما يتعلق بأمر السعادة ، وذلك في نظرة عابرة للنظر في موضوع السعادة عند الفلاسفة المسلمين ، والفيلسوف مارتن سيلجمان ، صاحب لبنة علم النفس الإيجابي ، فنقول : نعم في الدنيا سعادة ، لكنها موصولة بسعادة الآخرة ، فأهلها هم أهل السعادة الأخروية ، ولذا فقد تجد أناسًا حصلوا أسباب السعادة لكنهم لم يذوقوا طعمها ، فمن خلال هذه الحقيقة ، ومن خلال قراءة هذه الورقات نستطيع أن نقول : إن النتائج المستفادة منها مختصرة فيما يلي :

١- السعادة هي مطلب كل إنسان خلقه الله سبحانه وتعالى .

٢- أن السعادة الحقيقية في اتباع شرع الله سبحانه وتعالى .

٣- تقارب وجهات النظر بين الفلاسفة المسلمين ومارتن سيلجمان .

٤- أن مارتن سيلجمان وضع ثلاثية رئيسة للوصول إلى السعادة الحقيقية ، هذه الأصول الثلاثية تفرع عنها كثير من طرق السعادة، لكنه اقتصر على السعادة الدنيوية .

٥- أن السعادة الحقيقية هي السعادة الأخروية ؛ لأن الأخرة هي الحياة الحقيقية .

٦- أن الإسلام لم يغفل الأسباب المادية للسعادة ، لكنه بين أن هذه أسباب للسعادة الأخروية .

والحمد لله رب العالمين

هوامش البحث

(١) معجم مقاييس اللغة ، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي ، دار الفكر ، د. ط ، ١٣٩٩هـ ، ١٩٧٩م : ٣/٧٥ .

(٢) لسان العرب ، مُحَمَّد بن مكرم بن على أبو الفضل ابن منظور ، جمال الدين ، دار صادر – بيروت ، ط٣ ، ١٤١٤هـ ، ٣/٢١٣ .

(٣) القاموس المحيط ، مجد الدين أبو طاهر مُحَمَّد بن يعقوب الفيروز آبادي ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، ط٨ ، ١٤٢٦هـ ، ٢٠٠٥م : ٢٨٨ .

(٤) معجم مقاييس اللغة : ٣/٧٥ .

(٥) التوقيف على مهمات التعاريف ، زين الدين مُحَمَّد بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين المناوي ، عالم الكتب – القاهرة ، ط١ ، ١٤١٠هـ ، ١٩٩٠م : ٢٦٤ .

(٦) مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي ، الدكتور جميل حمداوي ، بحث على موقع : دنيا الوطن ، برابط : pulpit.alwatanvoice.com.

(٧) ينظر : السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الدكتور كمال إبراهيم مرسي ، دار النشر للجامعات ، ط١ ، ١٤٢١هـ ، ٢٠٠٠م ، ١/ ٢٥ – ٢٧ .

(٨) ينظر: الموسوعة الفلسفية العربية – الاصطلاحات والمفاهيم ، الدكتور معن زيادة ، ومجموعة مؤلفين ، الموسوعة الفلسفية العربية ، معهد الإنماء العربي ، ط١ ، ١٩٨٦م ، ٢/٤٧٨ .

(٩) السعادة الحقيقية ، الدكتور مارتن إي. بي. سليجمان ، مكتبة جرير ، ط١ ، ٢٠٠٦م : ١٠ .

(١٠) ينظر : تطور الفكر الإسلامي وأثره على الفكر الاقتصادي ، سمير مُحَمَّد السيد الحسيني ، مجلة البحوث القانونية والاقتصادية ، المجلد عدد (٧) ، الناشر: جامعة المنصورة ، كية الحقوق ، ١٩٩٠م : ٤ .

(١١) ينظر : دراسات في الفكر الإسلامي ، أبو زيد العجمي ، دار التوزيع والنشر الإسلامية – القاهرة ، ط١ ، ١٤١٢هـ ، ١٩٩١م : ٥ .

(١٢) ينظر : تطور الفكر الإسلامي وأثره على الفكر الاقتصادي : ٥ .

(١٣) ينظر : دراسات في الفكر الإسلامي : ١٤ .

(١٤) ينظر : تطور الفكر الإسلامي وأثره على الفكر الاقتصادي : ٥ – ٦ .

(١٥) ينظر : الفكر الإسلامي في تطوره ، الدكتور مُحَمَّد البهي ، مكتبة وهبة ، ط٢ ، ١٤٠١هـ ، ١٩٨١م : ١٢.

(١٦) المرجع السابق : ١٤.

(١٧) ينظر : التجديد في الفكر الإسلامي ، الدكتور عدنان مُحَمَّد أمامه ، دار ابن الجوزي ، ط١ ، ١٤٢٤هـ : ٧ .

(١٨) ينظر: الفكر الإسلامي في تطوره : ١٤– ١٥ .

(١٩) مصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتن 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 [ينظر: علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية ، الدكتور مُحَمَّد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية ، عدد (٣٤) ، ٢٠١٤م : ١٠].

(٢٠) ينظر : مقال بعنوان : " من التشاؤم إلى التفاؤل " قراءة في كتاب " التفاؤل المتعلم " لمؤلفه د. مارتن سيلجمان ، مهى قرعان، مجلة رؤى تربوية ، العدد الثامن والعشرون : ٥ .

(٢١) مقال بعنوان : مارتن سيلجمان... حياته ومفاهيمه وأعماله النظرية (السعادة، اساليب الحياة، المعنى والتدفق، الايثارية)، شبكة العلوم النفسية، كتابة كلًا من: د. بول ديزن، ود. دان توماسول، وإستيفان كولدفنش، وسارة قريشي، وترجمة: علي عبد الرحمن صالح. برابط: http://arabpsynet.com : ٢– ٣.

(٢٢) مقال بعنوان : السعادة في حياتنا ، سلطان حميد الجسمي ، جريدة البيان ، بتاريخ : ٢٤ أكتوبر ٢٠١٥م ، برابط: www.albayan.ae .

(٢٣) السعادة الحقيقية : ٣٩ .

(٢٤) ينظر : مقال بعنوان : السعادة الحقيقية وعلم النفس الإيجابي أفضل السبل إلى سعادة الفرد ، ندى الحاج ، موقع معابر ، برابط: http://www.maaber.org.

(٢٥) السعادة الحقيقية : ١١.

(٢٦) السعادة الحقيقية : ١١.

(٢٧) المرجع السابق : ١٢.

(٢٨) نوتردام مدينة تقع في باريس بفرنسا على الجانب الشرقي لنهر السين، موقع اسألنا، برابط: https://www.isalna.com

(٢٩) السعادة الحقيقية : ١٥ .

(٣٠) المرجع السابق : ١٦ .

(٣١) المرجع نفسه : ١٦ .

(٣٢) السعادة الحقيقية : ١٦ .

(٣٣) المرجع السابق : ١٧ .

(٣٤) المرجع نفسه : ٢١ .

(٣٥) علم النفس الإيجابي ، العدد (٣٤) ، ٢٠١٤م .

(٣٦) ينظر : مقال بعنوان : الإيجابية في الحياة سر السعادة والاستمتاع ، الدكتورة أمينة منصور الحطاب : صحيفة الرأي ، برابط : http://alrai.com.

(*) هي وسائل دفاعية تتخذ للهروب من مواقف يرغب الفرد في تجنبها ، ولا يستطيع مواجهتها . وغالباً ما تكون عمليات لا شعورية .

(٣٧) ينظر : بحث في علم النفس الإيجابي ، الدكتور مصطفى حجازي ، أكاديمية علم النفس ، برابط : http://www.acofps.com.

(٣٨) ينظر : مقال بعنوان : السعادة الحقيقية وعلم النفس الإيجابي أفضل السبل إلى سعادة الفرد : ٤٢ .

(٣٩) السعادة الحقيقية : ١٧٦.

(٤٠) المرجع السابق : ١٧٧.

(٤١) مفهوم " التدفق " صاغه ميهالي تشكزينتهيمالي ، من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة أو البهجة. [ينظر: حالة التدفق – المفهوم ، الأبعاد ، والقياس ، الدكتور مُحَمَّد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية ، العدد (٢٩) ، ٢٠١٣م].

(٤٢) السعادة الحقيقية : ١٨٧ .

(٤٣) ينظر : خطوات إلى السعادة ، عبد المحسن بن مُحَمَّد بن عبد الرحمن القحطاني ، حقوق الطبع محفوظة للمؤلف ، ط٤ ، ١٤٢٧هـ : ٧.

(٤٤) ينظر: علم الأخلاق الإسلامية ، مِقْداد يالجن مُحَمَّد علي ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر – الرياض ، ط١ ، ١٤١٣هـ ،، ١٩٩٢م ، : ٥٩ .

(٤٥) العنكبوت ، الآية : ٦٤.

(٤٦) النحل ، الآية : ٩٧.

(٤٧) القصص ، الآية : ٧٧.

(٤٨) مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أبو عبد الله أحمد بن مُحَمَّد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني ، (ت : ٢٤١) تحقيق : شعيب الأرنؤوط ، عادل مرشد وآخرون ، إشراف : عبد الله بن عبد المحسن التركي ، مؤسسة الرسالة ، ط١ ، ١٤٢١هـ – ٢٠٠٥م ، مسند باقي العشرة المبشرين بالجنة ، مسند أبي إسحاق سعد بن أبي وقاص ﷺ ، حديث رقم (١٤٤٥).

(٤٩) التنوير شرح الجامع الصغيرِ ، مُحَمَّد بن إسماعيل بن صلاح بن مُحَمَّد الحسني الصنعاني ، المعروف بالأمير ، مكتبة دار السلام ، الرياض ، ط١ ، ١٤٣٢هـ ، ٢٠١١م : ٤٠٣/٦ .

(٥٠) الأحزاب ، الآية : ٧٠ – ٧١ .

(٥١) خطوات إلى السعادة : ٨ .

(٥٢) الليل ، الآية : ٥ – ٦ .

(٥٣) صحيح البخاري ، أبو عبدالله مُحَمَّد بن إسماعيل ، كتاب الجنائز ، باب (موعضة المحدث عند القبر وقعود أصحابه حوله ، رقم الحديث (١٣٦٢) .

(٥٤) ينظر : مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي ، د.جميل حمداوي بحث على موقع دنيا الوطن ، برابط pulpit.alwatanvoice,com .

(٥٥) نظرية السعادة عند الفارابي ، الدكتور عبد الله مُحَمَّد عبد الله إسماعيل ، مجلة كلية الدراسات والشريعة الإسلامية ، العدد (٢٥) ، ١٤٢٨هـ ، ٢٠٠٧م : ١٢٥ .

(٥٦) أرسطو طاليس : إلى نيقوماخوس ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، د. ط ، ١٩٦٩م : ١٢٨/١ .

(٥٧) السعادة بين الفارابي وابن رشد ، مهدي إلهام ، جامعة مُحَمَّد بوضياف – المسيلة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، ٢٠١٥ – ٢٠١٦م : ٢٨ .

(٥٨) مناهج الأدلة في عقائد الملة ، مُحَمَّد بن أحمد بن مُحَمَّد بن رشد الأندلسي ، مطبعة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، د. ط ، ١٩٥٥م : ٢٤٠ .

(٥٩) السعادة بوصفها ضرورة وغاية ، مُحَمَّد حلمي عبد الوهاب ، جريدة الشرق الأوسط ، ٢٤/ ٤/ ٢٠١٢م، برابط: http://archive.aawsat.com.

(٦٠) مناهج الأدلة في عقائد الملة : ٢٤١ .

(٦١) مفهوم السعادة في الفلسفة ، سمر حسن سليمان ، مقال بعنوان : موقع موضوع ، برابط: mawdoo3.com.

(٦٢) مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي ، د. جميل حمداوي ، برابط : pulpit.alwatanvoice,com

(*) هي لفظ يدل على التقمص أو التوحد والمراد به هنا التماهي مع ثقافة الغرب حد التبعية .

(٦٣) مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند باقي العشرة المبشرين بالجنة ، مسند أبي إسحاق سعد بن أبي وقاص ﷺ ، حديث رقم (١٤٠٣٧) .

(٦٤) سنن أبي داود ، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير الأزدي السِّجِسْتاني ، أول كتاب الأدب ، باب (في صلاة العتمة) ، حديث رقم (٤٩٨٥).

(٦٥) الفرقان ، الآية : ٤٤ .

(٦٦) مُحَمَّد ، الآية : ١٢ .

(٦٧) مفهوم السعادة في الإسلام ، الدكتور عبدالرحمن بن معلا اللويحق ، موقع الألوكة، برابط: www.alukah.net.

(٦٨) المرجع السابق ، برابط : www.alukah.net.

(٦٩) الأعراف ، الآية : ٣٢ .

(٧٠) صحيح بن حبان ، مُحَمَّد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبدَ ، كتاب الزكاة ، باب جمع المال من حله وما يتعلق بذلك ، حديث رقم (٣٢١٠) .

(٧١) مسند الإمام أحمد بن حنبل ، مسند باقي العشرة المبشرين بالجنة ، مسند أبي إسحاق سعد بن أبي وقاص ﷺ ، حديث رقم (١٤٤٥) .

(٧٢) مفهوم السعادة في الإسلام ، برابط : www.alukah.net.

(٧٣) ينظر : مقال بعنوان : الطريق إلى عالم أكثر إنسانية ، إبراهيم الملا، موقع صحيفة الاتحاد، برابط: www.alittihad.ae.

(٧٤) المرجع السابق ، برابط: www.alittihad.ae.

(٧٥) ينظر : مقال بعنوان : الطريق إلى عالم أكثر إنسانية ، برابط: www.alittihad.ae.

(٧٦) ينظر : الطريق إلى السعادة ، أحمد عكاشة ، الكرمة للنشر والتوزيع ، د. ط ، د. ت .

(٧٧) مفهوم السعادة في الإسلام ، د.عبدالرحمن بن معلا اللويحق ، برابط: www.alukah.net.

(٧٨) الأنعام ، الآية : ٨٢ .

(٧٩) مفهوم السعادة في الإسلام ، د.عبدالرحمن بن معلا اللويحق ، برابط: www.alukah.net.

(٨٠) صحيح البخاري ، كتاب الرِّقاق ، باب(ما جاء في الصحة والفراغ) ، رقم الحديث (٦٤١٢) .

المصادر والمراجع

١- أرسطو طاليس : إلى نيقوماخوس ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، د. ط ، ١٩٦٩م .

٢- تاريخ التشريع الإسلامي ، مناع بن خليل القطان ، مكتبة وهبة ، ط٥ ، ١٤٢٢هـ ، ٢٠٠١م.

٣- التجديد في الفكر الإسلامي ، الدكتور عدنان محمد أمامه ، دار ابن الجوزي ، ط١ ، ١٤٢٤هـ.

٤- تطور الفكر الإسلامي وأثره على الفكر الاقتصادي ، سمير محمد السيد الحسيني ، مجلة البحوث القانونية والاقتصادية ، المجلد عدد (٧) ، الناشر : جامعة المنصورة ، كية الحقوق ، ١٩٩٠م.

٥- التنوير شرح الجامع الصغيرِ ، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني الصنعاني ، المعروف بالأمير ، مكتبة دار السلام ، الرياض ، ط١ ، ١٤٣٢هـ ، ٢٠١١م .

٦- التوقيف على مهمات التعاريف ، زين الدين محمد بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين المناوي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط١ ، ١٤١٠هـ ، ١٩٩٠م .

٧- حالة التدفق المفهوم ، الأبعاد ، والقياس ، الدكتور محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية ، العدد (٢٩) ، ٢٠١٣م .

٨- خطوات إلى السعادة ، عبد المحسن بن محمد بن عبد الرحمن القاسم القحطاني ، حقوق الطبع محفوظة للمؤلف ، ط٤ ، ١٤٢٧هـ .

٩- دراسات في الفكر الإسلامي ، أبو اليزيد ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة ، ط١ ، ١٤١٢هـ ، ١٩٩١م .

١٠- السعادة الحقيقية ، مارتن إي. بي. سيلجمان، مكتبة جرير ، ط١ ، ٢٠٠٦م.

١١- السعادة بين الفارابي وابن رشد ، مهدي إلهام ، جامعة محمد بوضياف- المسيلة -، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، ٢٠١٥، ٢٠١٦م.

١٢- السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الدكتور كمال إبراهيم مرسي ، دار النشر للجامعات ، ط١ ، ١٤٢١هـ ، ٢٠٠٠م.

١٣- سنن أبي داود ، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير الأزدي السِّجِسْتاني ، أول كتاب الأدب ، باب (في صلاة العتمة) ، حديث رقم (٤٩٨٥).

١٤- صحيح البخاري ، أبو عبدالله مُحَمَّد بن إسماعيل ،كتاب الجنائز ، باب (موعضة المحدث عند القبر وقعود أصحابه حوله ، رقم الحديث (١٣٦٢) .

١٥- صحيح بن حبان ، مُحَمَّد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبدَ ،كتاب الزكاة ، باب جمع المال من حله وما يتعلق بذلك ، حديث رقم (٣٢١٠) .

١٦- الطريق إلى السعادة ، أحمد عكاشة ، الكرمة للنشر والتوزيع ، د. ط ، د. ت .

١٧- علم الأخلاق الإسلامية ، مقداد يالجن مُحَمَّد علي ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر- الرياض ، ط١ ، ١٤١٣هـ ، ١٩٩٢م .

١٨- علم النفس الإيجابي – ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية ، الدكتور مُحَمَّد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية ، العدد (٣٤) ، ٢٠١٤م.

١٩- الفكر الإسلامي في تطوره ، الدكتور مُحَمَّد البهي ، مكتبة وهبه ، ط٢ ، ١٤٠١هـ ، ١٩٨١م.

٢٠- القاموس المحيط ، مجد الدين أبو طاهر مُحَمَّد بن يعقوب الفيروز آبادي ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، ط٨ ، ١٤٢٦هـ ، ٢٠٠٥م.

٢١- لسان العرب ، مُحَمَّد بن مكرم بن علي ابن منظور ، أبو الفضل ، جمال الدين ، دار صادر- بيروت ، ط٣ ، ١٤١٤هـ.

٢٢- مسند الإمام أحمد بن حنبل ، (ت : ٢٤١) تحقيق : شعيب الأرنؤوط ، عادل مرشد وآخرون ، إشراف عبد الله بن عبد المحسن التركي ، مؤسسة الرسالة ، ط١ ، ١٤٢١هـ – ٢٠٠٥م .

٢٣- معجم مقاييس اللغة ، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي ، دار الفكر ، د. ط ، ١٣٩٩هـ ، ١٩٧٩م .

٢٤- مفهوم السعادة وسبل تحقيقها ، عبد الله بن علي العبدلي ، بحث جامعي في الثقافة الإسلامية ، جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية ، عمادة التعليم عن بعد ،كلية الشريعة ، المستوى الثامن ،١٤٣٢، ١٤٣٣هـ.

٢٥- مناهج الأدلة في عقائد الملة ، مُحَمَّد بن أحمد بن مُحَمَّد بن رشد الأندلسي ، أبو الوليد الفيلسوف ، مطبعة الأنجلو المصرية- القاهرة، د. ط ، ١٩٥٥م.

٢٦- الموسوعة الفلسفية العربية – الاصطلاحات والمفاهيم ، الدكتور معن زيادة ، ومجموعة مؤلفين ، معهد الإنماء العربي ، ط١ ، ١٩٨٦م.

٢٧- نظرية السعادة عند الفارابي ، الدكتور عبد الله محمد عبد الله إسماعيل ، مجلة كلية الدراسات والشريعة الإسلامية ، العدد (٢٥) ، ١٤٢٨هـ ، ٢٠٠٧م.

البحوث والمقالات

١- بحث في علم النفس الإيجابي ، الدكتور مصطفى حجازي ، أكاديمية علم النفس ، برابط: http://www.acofps.com.

٢- تحصيل السعادة ، الفارابي ، مكتبة المصطفى الالكترونية، برابط www.al-mostafa.com.

٣- مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي ، الدكتور جميل حمداوي ، بحث على موقع : دنيا الوطن ، برابط: pulpit.alwatanvoice.com.

٤- مقال بعنوان : السعادة بوصفها ضرورة وغاية ، محمد حلمي عبد الوهاب ، جريدة الشرق الأوسط ، ٢٤/ ٤/ ٢٠١٢م ، برابط: http://archive.aawsat.com.

٥- مقال بعنوان: "من التشاؤم إلى التفاؤل" قراءة في كتاب "التفاؤل المتعلم" لمؤلفه د. مارتن سليجمان، مهى قرعان، مجلة رؤى تربوية ، العدد الثامن والعشرون .

٦- مقال بعنوان : مفهوم السعادة في الفلسفة ، سمر حسن سليمان ، موقع موضوع ، برابط: mawdoo3.com.

٧- مقال بعنوان : مفهوم السعادة في الإسلام ، الدكتور عبدالرحمن بن معلا اللويحق ، موقع الألوكة ، برابط: www.alukah.net.

٨- مقال بعنوان : الطريق إلى عالم أكثر إنسانية ، إبراهيم الملا ، موقع صحيفة الاتحاد ، برابط : www.alittihad.ae.

٩- مقال بعنوان : حقيقية السعادة وأسبابها ، عبد الرحمن بن محمد بن إبراهيم الريس ، موقع الكلم الطيب ، برابط: kalemtayeb.com.

١٠- مقال بعنوان : الإيجابية في الحياة سر السعادة والاستمتاع ، الدكتورة أمينة منصور الخطاب ، صحيفة الرأي ، برابط: http://alrai.com.

١١- مقال بعنوان : التفاؤل مفتاح السعادة ، الدكتور محمد عبد المحسن المقاطع ، موقع القبس ، بتاريخ : ٢٦ أغسطس ٢٠١٦م ، برابط: alqabas.com.

١٢- موقع اسألنا ، برابط: https://www.isalna.com

١٣- مقال بعنوان : السعادة الحقيقية وعلم النفس الإيجابي أفضل السبل إلى سعادة الفرد ، ندى الحاج ، موقع معابر ، برابط: http://www.maaber.org.

١٤- مقال بعنوان : السعادة في حياتنا ، سلطان حميد الجسمي ، جريدة البيان ، بتاريخ : ٢٤ أكتوبر ٢٠١٥م ، برابط: www.albayan.ae.

١٥- مقال بعنوان : مارتن سيلجمان... حياته ومفاهيمه واعماله النظرية (السعادة ، أساليب الحياة ، المعنى والتدفق ، الايثارية) ، شبكة العلوم النفسية ،كتابة كلًا من : د.بول ديزن ، ود.دان توماسول ، وإستيفان كولدفنش ، وسارة قريشي ، وترجمة : علي عبد الرحمن صالح ، برابط: http://arabpsynet.com.

Abstract

The study dealt with the theme of the tripartite happiness of Martin Seligman and Muslim philosophers. This study shows that yes, in this world there is happiness, but it is connected to the happiness of the afterlife, and its people are the happiest people in the life of others, so you may find people who have the reasons for happiness but did not taste it, through this fact There is a convergence of views between Muslim philosophers and Martin Seligman shows.

العدد
٥٨

٢٧شوال
١٤٤٠هـ

٣٠ حزيران
٢٠١٩م