

ملاحم التفاؤل في القرآن الكريم وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل

د/ نواف عبدالعزيز محمد السبيعي¹

ملخص:

هدفت الدراسة التعرف على ملاحم التفاؤل في القرآن الكريم وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل. واعتمدت الدراسة على المنهجين الأصولي والوصفي. وجاءت الدراسة في إطار عام شمل مقدماتها ومشكلتها وأسئلتها وأهدافها وأهميتها وحدودها ومصطلحاتها والدراسات السابقة والتعليق عليها، ثم ثلاثة محاور، عرض المحور الأول الإطار الفكري للتفاؤل في الإسلام، وتناول المحور الثاني أسس التفاؤل في القرآن الكريم، واستخلص المحور الثالث التطبيقات التربوية للتفاؤل في القرآن الكريم في بيئة العمل، وكان من أبرز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ما يلي: التفاؤل في بيئة العمل ليس مجرد شعور إيجابي، بل هو عنصر استراتيجي مهم يسهم في تحسين وتطوير بيئة العمل، وزيادة الإنتاجية، وتحقيق الأهداف، ويعزز الأداء، والابتكار، ويحقق الرضا الوظيفي لدى الموظفين. التفاؤل ليس هبة أو منحة تعطى، بل التفاؤل مهارة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التربية الصحيحة، والتدريب المستمر، والتوجيه الذاتي. النتائج الإيجابية المتوقعة على الموظفين وعلى المؤسسة عند تطبيق وسائل تعزيز التفاؤل في بيئة العمل: كفاءة أعلى وإنتاج أفضل، صحة نفسية أفضل، رضا وظيفي أعلى، زيادة ولاء الموظفين تجاه المنظمة، تشجيع النمو والتطوير، إدارة الأزمات بشكل فعال، إبداع وابتكار أكثر، سمعة أفضل للمؤسسة.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، بيئة العمل، التطبيقات التربوية، الإيجابية.

¹ قسم السياسات التعليمية، كلية التربية، جامعة أم القرى - مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
البريد الإلكتروني: Nasobiei@uqu.edu.sa

Features of optimism in the Holy Quran and its educational applications in the work environment

Dr. Nouf Abdulaziz Mohammed Alsubaie

Department of Educational Policies, College of Education, Umm Al-Qura University, Makkah, Saudi Arabia.

Email: Nasobiei@uqu.edu.sa

Abstract :

The study aimed to identify the features of optimism in the Holy Quran and its educational applications in the work environment. The study relied on the original and descriptive approaches. The study came in a general framework that included its introduction, problem, questions, objectives, significance, importance, limitations, terminology, previous studies and commentary, then three axes, the first axis presented the intellectual framework of optimism in Islam, the second axis dealt with the foundations of optimism in the Holy Quran, and the third axis concluded the educational applications of optimism in the Holy Quran in the work environment, and the third axis concluded the educational applications of optimism in the Holy Quran in the work environment .

Some of the key findings of the study were as follows: Optimism in the work environment is not just a positive feeling, but an important strategic element that contributes to improving and developing the work environment, increasing productivity, achieving goals, enhancing performance, innovation, and achieving job satisfaction among employees. Optimism is not a gift, but rather a skill that can be developed through proper education, continuous training, and self-direction. The expected positive outcomes for employees and the organization when applying the means of promoting optimism in the work environment: Higher efficiency and better production, better mental health, higher job satisfaction, increased employee loyalty towards the organization, encouraging growth and development, effective crisis management, more creativity and innovation, and a better reputation for the organization.

Keywords: Optimism, work environment, educational applications, positivity.

مقدمة:

القرآن الكريم هو كتاب النور والهداية، يهدي الناس لكل خير في الدنيا والآخرة، ويدفع الإنسان للعمل الصالح والتعاون على الخير، ويحفزه على النشاط والإيجابية، والبعد عن التشاؤم والتفكير السلبي والنظرة السوداوية، وعن كل ما يحبط الإنسان ويعيقه عن العمل، والتقدم، والانجاز، والإبداع، وقد ورد في القرآن العديد من الآيات التي تشجع على التفاؤل والثقة في رحمة الله، وتعبر عن الأمل في المستقبل. وآيات التفاؤل في القرآن تمثل مصدر إلهام وتعزيز إيجابي في بيئة العمل بما يرفع من كفاءة الأفراد نفسياً وعملياً وإدارياً.

وقد جاء الاسلام ليؤكد إحياء الأمل والتفاؤل في النفوس اليائسة، والعمل على تغيير ما بهم من إحباط إلى تفاؤل وأمل وحسن ظن بالله -تعالى-، وما يترتب عليه من إدخال السرور على تلك النفس التي كانت مثقلة بالهموم والأحزان، وما يتبع ذلك من تحولها -بإذن الله- إلى التفكير الصحيح، والعمل الجاد المثابر المحقق للأهداف من الأعمال الصالحة التي يحبها الله -تعالى، بل هو من أحب الاعمال إلى الله -تعالى- كما جاء في حديث عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- عن رسول الله ﷺ أنه قال "أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ -تَعَالَى- أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ -تَعَالَى- سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ" (الطبراني، 1983، ج12، 453).

وقد توصلت دراسة العفيصان (2018، 49، 50) إلى أن القرآن الكريم مفتاح لكل خير وسعادة في الدنيا والآخرة، وهو أعظم مصدر للتفاؤل وانسراح الصدر وطمأنينته؛ فإن ما جاء في القرآن من آيات كثيرة عن قدرة الله على كل شيء، وأنه يحيي الموتى، ولا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء؛ باعث عظيم على الطمأنينة والتفاؤل، وجاء في القرآن ما تقر به أعين الصابرين، ويهونه عليهم، ويجدد لهم الأمل والتفاؤل.

وكان النبي ﷺ يبيت روح الأمل والتفاؤل بين أصحابه في أحلك الظروف وأقساها، ولا يعرف اليأس إلى قلبه طريقاً، ولا إلى الإيمان مدخلاً يعجبه الفأل الحسن ويكره الطيرة -وهي التشاؤم-؛ لأنها سوء ظن بالله -تعالى-، ولن يغلب عسر يسرين (صلاح، 2016، 43).

وبداية طريق الوصول من العسر إلى اليسر هو الفأل وحسن الظن بالله -تعالى-؛ فإنه يجعلك تحس بالنور ولو كنت أعمى البصر؛ لأن التشاؤم لا يريك إلا الظلام ولو كنت أعمى الناس بصراً؛ ولذا فإن من تأمل حياة المصطفى -صلى الله عليه وسلم- وجدها مليئةً بالفأل والتفاؤل، حتى في لقاءه مع عدوه اللدود فإنه عليه وسلم لما كان في صلح الحديبية وأقبل عليه رجل من قريش -وهو سهيل بن عمرو- قال عليه وسلم: "قد سهل لكم من أمركم" (البخاري، 1987، ج3، 255).

وللتفاؤل أهمية كبيرة في حياة كل فرد خاصة، والمجتمع بشكل عام. حيث إن استقرار نفسية الأفراد تدفع عجلة التقدم والازدهار في المجتمع، والعكس صحيح فإن تدهور نفسية الأفراد جراء تكالب ضغوط الحياة المتنوعة عليهم ومصاعبها وتحدياتها تشعر الانسان بقوة الضغوطات تخترق تفكيره وصدرة وتضيق نفسه وصدرة وبالتالي تتأثر قدراته الجسدية وطاقته واقباله على العمل والأداء والعطاء، ومواجهة الحياة والرغبة في مقابلة الناس.

كما أن الانفعالات الإيجابية وخاصة التفاؤل تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتجدد طاقة إقباله على الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية رائعة، وعندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية يظهر مستوى مرتفع من الإبداع وعلى المدى البعيد يمكن أن تتطور المرونة النفسية العامة لدى الإنسان مما يمكنه من التعامل الإيجابي لأي مستجدات حياتية (عبد الجواد، 2014، 15).

ويُركّز علم النفس الإيجابي على إنشاء بيئة عملٍ وتعلّمٍ مثالية، تُساعد الأفراد على أن يقدّموا أفضل ما لديهم في ظل تعدّد مصادر الضغوط التي يتم مواجهتها، حيث يُوجّه علم النفس الإيجابي جُلّ نشاطه إلى أوجه القوة في الإنسان، وتعزيز إمكاناته وخبراته الذاتية الموجبة، ويدعو بذلك للنظر إلى السمات النفسية الإيجابية التي يمكن قياسها وتتميتها، بما لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني فحسب؛ إنّما يتسع ليُجعل مُختلف أوجه الحياة - بما فيها الحياة المهنية- ذات معنى وجديرة بالعيش؛ بل إنّها قد تكون مصدرًا ينهلُ منه الفرد سعادته واستقراره النَّفسيّ (الثبتي، 2024، 2).

والمجتمعات في سعيها لتحقيق ما تصبو إليه من رؤى بحاجةٍ إلى الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من التفاؤل الذي يُساعدهم على التأقلم مع مصاعب الحياة المهنية، والاحتفاظ بحالة إيجابية رغم مشقة العمل؛ بما يتضمّن الشعور بفاعلية الذات، إلى جانب امتلاك إطار مرجعي إيجابي لتفسير الأحداث، كما يُعدّ التفاؤل أحد المُكوّنات لرأس المال النَّفسيّ وهو ما يجعل الفرد على استعداد وتهيو معرفي للتوجه نحو غاياته، إضافةً إلى الصمود النَّفسيّ الذي يُمكن الأفراد من تجاوز التأثيرات السلبية والإحباط الذي يتعرّضون إليه (Kulekci, 2021).

فالأفراد ذوو رأس مستوى التفاؤل المرتفع يميلون إلى الإيجابية في العمل؛ التي تتضح بشكل كبير في: المشاركة الإيجابية في العمل، والشعور بالرضا، والانتماء الوظيفي؛ مما يُسهم في النجاح التنظيمي للمؤسسات (Tabaziba, 2015).

كما يرتبط التفاؤل بالقدرة على التقييم المعرفي الصحيح للواقع والتعامل معه بإيجابية وموضوعية؛ مما يجعل نظرة الأفراد للحياة أكثر شموليةً واتساعاً، وينعكس ذلك على جودة

حياتهم المهنية من حيث: تقبل النقص، ومقاومة الإحباط، والسعي الدائم والمُثمر نحو الأهداف (جاد، ٢٠٢٢؛ Caponnetto et al., 2022).

ولقد وُجدت علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات الجسمية والنفسية. بمعنى أن التفاؤل يقود الإنسان إلى حياة أفضل وإلى تفسير مرغوب لأحداثها؛ ويدعم الصحة الجسدية الجيدة، وفي الوقت نفسه تؤدي الصحة الجسدية الجيدة إلى توقع أفضل في الحياة مما يعني وجود تفاعل بين الصحة والتفاؤل. (السيد، 2021م، 1430).

كما أن للتفاؤل علاقة قوية بالمناعة النفسية، فالتفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالسلوك الصحي، وأداء أفضل لجهاز المناعة. (Bharti,&Rangnekar,2019,1021)، كما أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التفاؤل يتمتعون باستجابات مناعية أفضل، وأن التغيرات في مستويات التفاؤل تنتبأ بالتغيرات في الأداء المناعي بمرور الوقت.

وكما يوجد جهاز مناعي جسدي (بيولوجي) يحمي الجسم من المواد الضارة مثل البكتريا والسموم، يوجد أيضاً جهاز مناعي نفسى يحمى من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، ويحمى من السموم الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يعاني منه الفرد، وكلا من نظامي المناعة البيولوجية والمناعة النفسية يعملان معاً للدفاع وحماية الصحة الجسدية والنفسية. (Dubey,&Shahi,2011,36).

فالمناعة النفسية هي طبقة الحماية للنفس التي توفر وتزود الفرد بالقوة والمقاومة (الصلابة) لمحاربة التوتر والخوف، وعدم الأمن، والدونية (النقص)، ومحاربة الأفكار السلبية، وتحقيق التوازن النفسي والعقلي، وتعزيز السعادة والرضا العام. بحسب الأبحاث، الأشخاص المتفائلين عادةً يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون حياة أطول.

ويرتبط التفاؤل إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل؛ الصحة النفسية والصحة الجسمية، والرضا عن الحياة والسعادة، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي، والأداء الأكاديمي الجيد، والانبساط، والدافعية للعمل، وجودة الإنتاج، وضبط النفس، وقلة الألم، والتعب. (عرفات، 2012م). ولذا يعد التفاؤل "سر من أسرار النجاح، لأنه الدافع والعجلة المحركة للأمل لتحقيق الأهداف كما أنه يعزز التفكير الإيجابي للفرد، وهو طريق السعادة والنجاح، والمجدد للثقة بالنفس، والإرادة القوية، ويساعد على النظرة المستقبلية المشرقة التي تبث روح الحماس والدافعية". (البهدل، ١٤٢٨هـ، ص ٨٣).

موضوع الدراسة:

يتميز عصرنا الحالي بسرعة وتيرة التطورات والتغيرات الحاصلة في كل المجالات، العلمية، والعملية، والصناعية، والتجارية، والتكنولوجية، والموارد البشرية، وطغت القيم المادية والاقتصادية، حيث أصبحت الممتلكات والثروات من أهم مقاييس النجاح والقوة، وأصبحت بيئات الأعمال تتنافس على تحقيق الأهداف التي تخطط لها، وزيادة الإنتاجية، وتطوير بيئة العمل، وتطوير مهارات وقدرات الموظفين العاملين لديها.

وزادت الحاجة في بيئة العمل إلى مقومات رفع مستوى الصحة النفسية للعاملين لديها، ومراعاة مشاعر الموظفين بما يرفع من معنوياتهم، ويقوي لديهم الإرادة والعزيمة، لمواجهة الحياة بهمة عالية، وإنجاز مسؤوليات العمل بنشاط وحماس وإتقان، ويستطيع تجاوز صعوبات العمل بقوة تفاؤله ونظرته الإيجابية.

والشعور بالتفاؤل لا يقتصر تأثيره على الشعور بجودة الحياة والرفاهية النفسية للفرد فحسب؛ بل ينتقل في السياقات التعليمية ليشمل التأثير في: الزملاء، والطلاب، وأولياء الأمور، حيث يُمكن لأفعال الفرد إثارة استجابات ومشاعر إيجابية مماثلة لدى الآخرين، بما يُعرف بالتأثير النشط (Gilal et al., 2019; Landay et al., 2022).

ويمثل التفاؤل قوة إيجابية في مقر العمل، وهو أحد العوامل الأساسية التي تساعد العاملين على القيام بأعمال صعبة بمعنويات مرتفعة، والحصول على مستويات عالية من الطموح والقدرة على مواجهة العقبات والصعوبات (Malik, 2013, p.3) لأنه يوفر لدى العاملين شعوراً بأن الجامعة مهتمة بهم، وتقدر إسهاماتهم في نجاحها، فينعكس هذا الاهتمام على أداء الجامعة، وذلك بإظهار سلوك طوعي إيجابي ليس ضمن الدور الرسمي الذي يمارسونه، فالتفاؤل في مكان العمل له جذوره في الإدارة ومن ذلك تجارب هورثون (Hathorne) التي تم تصميمها لتحديد كيف يمكن أن تؤدي التغيرات في بيئة العمل إلى زيادة الإنتاجية. وأدت هذه التجارب إلى النتيجة المتمثلة في أنه من خلال الاهتمام بالعاملين واحتياجاتهم يمكن أن تتوقع الإدارة تحسن في الأداء (Beheshtifar, 2013).

وفي ضوء أهمية التفاؤل وما يترتب عليه من آثار إيجابية من جهة وتزايد ضغوط العمل وتحدياته من جهة أخرى، تتحدد مشكلة الدراسة في الحاجة للكشف عن ملاحم التفاؤل في القرآن الكريم وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل بما يسهم في رفع كفاء الأداء وتطويره.

أسئلة الدراسة: سعت الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيس التالي: ما ملاحم التفاؤل في القرآن الكريم وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل؟ وتفرعت عنه الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما الإطار الفكري للتفاؤل في الإسلام؟

2. ما أسس التفاؤل في القرآن الكريم؟

3. ما التطبيقات التربوية للتفاؤل في القرآن الكريم في بيئة العمل؟

أهداف الدراسة: تحدد الهدف الرئيس من الدراسة في بيان: ما ملامح التفاؤل في القرآن الكريم وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل. وينبثق من هذا الهدف الرئيس، الأهداف الفرعية التالية:

1. عرض ما الإطار الفكري للتفاؤل في الإسلام.

2. بيان ما أسس التفاؤل في القرآن الكريم.

3. استنباط التطبيقات التربوية للتفاؤل في بيئة العمل.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1- الحاجة الماسة إلى معرفة الأمور المعينة على تحقيق التفاؤل خصوصاً في عصرنا الحالي المشحون بالمادية والضغط التي ملأت الأنفس بالتوتر، والقلق، والتشاؤم، والاكتئاب.

2- تشرف الدراسة بشرف موضوعها ومجال البحث فيه، وهو القرآن الكريم، وتوجيه الأنظار الى عظم وأهمية التدبر في آيات القرآن، وتطبيقها في حياتنا واعمالنا، فهو منهاج حياة متكامل لتحقيق السعادة والنجاح والفلاح في الدنيا والآخرة.

3- تزايد الضغوط التي يتعرض لها العاملون مما قد يؤثر سلباً على مستوى التفاؤل لديهم ويتطلب العمل على تعزيزه في ضوء آيات القرآن الكريم.

4- تبصير الناس عامةً، والموظفين والمسؤولين خاصةً بأسس تربية النفس على التفاؤل، وطرق تعزيزه في الحياة، وفي بيئات الأعمال لرفع كفاءة الكوادر البشرية نفسياً، وعملياً، وإدارياً، وثقافياً.

5- قد يسهم هذا البحث في تعزيز النظرة الإيجابية، وتقوية العزيمة لدى الفرد والمجتمع، وتوجيهه نحو الشكر في السراء، والصبر في الضراء، والتعاون على الخير، وحسن الظن بالله، والثقة بحكمته ورحمته حتى في الأزمات، وحسن التوكل على الله مع الحرص على بذل الأسباب، وبذل الجهد والاقبال على الحياة بنفسٍ متفائلة، والعمل بهمة ونشاط.

6- يمكن للدراسة أن تفيد مؤسسات العمل المختلفة بما تتوصل إليه من نتائج قد تعزز من مستوى التفاؤل لدى منسوبيها وتسهم في رفع مستوى أدائهم المهني.

حدود الدراسة: تقتصر هذه الدراسة على الحد الموضوعي: وهو التعرف على ملاحم التفاؤل في القرآن، وتطبيقاته التربوية في بيئة العمل.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهجين الأصولي الوصفي، وقد قامت الباحثة . بجمع المعلومات من آيات القرآن التي تتحدث عن التفاؤل، وتفسيرها من المراجع الأصولية، للوصول إلى تطبيقات تربوية لهذه الآيات في بيئة العمل.

مصطلحات الدراسة:

-التفاؤل:

استعداد نفسي لدى الفرد يجعل توقعاته وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، ونحو مجال عمله بصفة خاصة، فيجعله يستمتع بالحاضر، ويستبشر بالمستقبل، ويتجاوز الصعوبات بحسن الظن بالله ويستمد قوته بالتوكل على الله وبذل الأسباب، ويقبل على الحياة بنفس راضية سعيدة، ويمارس عمله بهمة ونشاط وحماس، وينجز مهامه ومسؤولياته باجتهاد وإخلاص وإبداع.

-التطبيقات التربوية:

أسس تربوية ووسائل وأنشطة، وبرامج يمكن للتربويين، أو العاملين والموظفين، أو المسؤولين إعدادها وتنفيذها وتطبيقها في بيئة العمل.

-الكوادر البشرية:

هم مجموعة الأفراد العاملين في أي بيئة عمل، وتشمل الموظفين والمديرين والمسؤولين.

الدراسات السابقة:

1.دراسة هوساوي (1433هـ): هدفت الدراسة إلى إيضاح مفهوم النفس في التربية الإسلامية، وإبراز مكانة التفاؤل في الإسلام، والكشف عن منهج التربية الإسلامية في تربية النفس على التفاؤل، وإيضاح التطبيقات التربوية للتفاؤل في الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام، ومن النتائج التي توصلت لها الدراسة أن الإسلام اهتم بالنفس الإنسانية وجعل لها مكانة عظيمة وجعل تربية النفس الإنسانية وتنميتها غاية من الغايات العظمى وهي عبادة الله تعالى وراحت وطمأنينة للنفس، وأن التفاؤل من الصفات الحميدة التي نوه بها الإسلام ودعا إلى تربيتها في النفوس، لأنه يدفع الإنسان دائماً لتجاوز المحن والابتلاءات العظيمة، وأن القرآن الكريم والسنة المطهرة مليئة بالبشارات والآيات الكثيرة التي تأمر المسلم بعدم اليأس والقنوط وتحض على التفاؤل والاستبشار بما عند الله تعالى. وأن التفاؤل مرتبط

بحسن الظن بالله. وأن الحاجة ماسة إلى التربية المتفائلة اليوم أكثر من أي وقت مضى وخاصة في ظل التحديات المعاصرة.

2. وجاءت دراسة ماي (May, 2016): بهدف قياس العلاقة بين الوعي والتفاؤل الأكاديمي في المدارس في ولاية الاباما الشمالية. وقد فحصت هذه الدراسة ثلاثة أنظمة مدرسية تقع في ولاية الاباما الشمالية حيث بلغت عينة الدراسة 577 من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية في 39 مدرسة. وتم استخدام اثنين من أدوات المسح وSES لكل مدرسة لمعالجة هذه الأهداف، وأظهرت نتائج الدراسة أنه كلما زادت درجة الوعي المدرسي (التنظيمي) للمدرسة، كلما زادت درجة التفاؤل الأكاديمي للمدرسة. وأن تأثير الوضع الاجتماعي - الاقتصادي على التفاؤل الأكاديمي كان ضئيلاً للغاية.

3. هدفت دراسة (Diani and Salendu (2018 إلى توسيع نطاق المعرفة حول دور رأس المال النفسي في العلاقة بين شغف العمل الإنسجامي والرفاهية الذاتية للموظفين بالعمل وكيفية ارتباط الاستقلالية والموارد المعرفية للموظف الذي يتمتع بشغف انسجامي للوصول إلى النجاح برأس المال النفسي، وكيف يُمكن لرأس المال النفسي أن يساعد على تطوير الموارد التي قد ترتبط بفاعلية ذاتية أكبر، وتكوّنت عينة الدراسة من (240) موظفًا في البنوك جاكرتا، وأستخدم مقياس شغف العمل - إعداد (Vallerand et al. (2003 - ومقياس رأس المال النفسي - إعداد (Luthans et al. (2007) - وأشارت النتائج إلى العلاقة الإيجابية بين رأس المال النفسي وشغف العمل الإنسجامي، كما أن رأس المال النفسي يُعدُّ وسيطاً مهماً بين شغف العمل الإنسجامي والرفاهية الذاتية للموظفين.

4. وهدفت دراسة البياتي (2019): إلى التعرف على دور القرآن الكريم في البناء النفسي الإيجابي للمسلم، ولتحقيق هدف البحث تناولت الباحثة القرآن الكريم وكتب الحديث المعتمدة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى أن القرآن الكريم نزل لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ولهدايتهم وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل، وتوجيههم إلى ما فيه صلاحهم وخيرهم، ومدّهم بأفكار جديدة عن طبيعة الإنسان ورسالته في الحياة وبقِيم وأخلاق جديدة ومثل عليا للحياة، كما أكد البحث على أن القرآن الكريم أثر في شخصيات الناس وفي تغييرها تغييرا كبيرا كانت له نتائج بعيدة الأثر في وضع أسس جديدة لنظام حياة الإنسان الشخصية ولنظام العلاقات الإنسانية سواء في داخل الأسرة أو في المجتمع، وإقامتها على أساس من الحق والعدل والإحسان وإحاطتها بسياج من البر والحب والمواصاة.

5. وسعت دراسة العنزى (Alenezi, 2019): للكشف عن العلاقة بين ممارسات القيادة الموزعة والتفاؤل الأكاديمي بين أعضاء هيئة التدريس في جامعة الحدود الشمالية والكشف عن أي أبعاد القيادة الموزعة التي قد تتنبأ بالتفاؤل الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس. وتكون مجتمع الدراسة من 240 عضو هيئة تدريس عملوا خلال الجامعي 2016-2017 في كلية التربية والآداب وكلية الطب بجامعة الحدود الشمالية، واستخدم الباحث الاستبانة أداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسات القيادة الموزعة والتفاؤل الأكاديمي، وأن أقوى مؤشر للتفاؤل الأكاديمي هو فرص القيادة المتاحة لأعضاء هيئة التدريس والطلاب، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد كل من القيادة الموزعة والتفاؤل الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.

6. وأجرى (Abidi and Jarraya (2020) دراسة هدفت إلى البحث في العلاقة بين الشَّغف والرفاهية، ومعرفة الدور الوسيط لليقظة الذهنية في تلك العلاقة، وطُبقت أدوات الدراسة التي تضمّنت: مقياس الشَّغف الإنسجَامِيّ والقَهْرِيّ - من إعداد: Vallerand et al. (2008) - ومقياس اليقظة العَقْلِيَّة - إعداد (Diener et al. (1999) - على عينة بلغت (101) من المشاركين الرياضيين في فرنسا، وأثبتت نتائج الدراسة أنّ الشَّغف الإنسجَامِيّ والقَهْرِيّ ارتبطا على التوالي إيجابياً وسلبيّاً مع الرفاهية، وأنّ اليقظة العَقْلِيَّة توسّطت بالفعل العلاقة بين الشَّغف الإنسجَامِيّ ومؤشرات الرفاهية لدى أفراد العينة.

7. دراسة السيد (٢٠٢١م): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد التفاؤل المنبئة بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤١١) (١٠٠ طالباً - ٣١١) طالبة بالفرقة الأولى من طلاب كليات نظرية وعملية تراوحت أعمارهم بين (١٨-١٩) سنة ومتوسط العمر الزمني لهم (١٨٠٧٢) سنة، وانحراف معياري (٠,٦٤) سنة، طبق عليهم مقياس التفاؤل، ومقياس المناعة النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس التفاؤل، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ماعدا البعد الرابع الصمود والصلابة (النفسية والبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف وجدت فروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات

التخصصات الأدبية والعلمية في كل من البعد الأول النظرة) إلى الذات، والبعد الثالث (النظرة إلى المستقبل) والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل، ووجدت فروق دالة إحصائياً في البعد الثاني النظرة إلى الأحداث والآخرين لصالح التخصصات العلمية.

8. وهدفت دراسة (Tolentino et al. (2022) إلى تفسير العلاقة بين شَغَف العمل وأداء الموظفين، حيث بحثت الدراسة عن دور نمطي الشَّغَف على الأداء والرضا والوظيفي والرفاهية النفسية من خلال الدور الوسيط للتفاؤل - أحد أبعاد رأس المال النفسي - وتكوّنت عينة الدراسة من (249) موظفًا أستراليًا، طُبِّق عليهم مقياس الشَّغَف - إعداد (Vallerand et al. (2003) - وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الشَّغَف الإنسِجَامِي والتفاؤل، الذي بدوره كان له أثر في الرضا الوظيفي والشعور بالرفاهية وزيادة الأداء الوظيفي، كما ارتبط التفاؤل بعلاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بنمط الشَّغَف القَهْرِي لدى أفراد العينة.

9. واستهدفت دراسة فتح الباب (2024): تعزيز قيمة ثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، وذلك بتقديم تصور تربوي إسلامي مقترح لتعزيز قيمة ثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، واستخدمت الدراسة المنهج الأصولي، والمنهج الوصفي المقارن، وتمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية من طلاب وطالبات الجامعات المصرية من محافظات (الدقهلية- القاهرة- بني سويف)، وكان عددهم (1212)، وتمثلت عينة الدراسة أيضًا في عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس من الأقاليم الثلاثة (الدقهلية- القاهرة- بني سويف)، وتمثلت أدوات الدراسة في: استبانة للكشف عن مستوى الوعي بثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، استبانة للتعرف على التحديات التي تواجه ثقافة التفاؤل في الواقع المعاصر، استبانة لتحديد متطلبات تعميق ثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود مستوى متوسط من الوعي بثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، ووجود مستوى مرتفع من التحديات التي تواجه ثقافة التفاؤل في الواقع المعاصر، ووجود موافقة مرتفعة على متطلبات تعميق ثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية، وتقديم تصور مقترح لتعزيز قيمة ثقافة التفاؤل لدى طلاب الجامعات المصرية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي اهتمت بموضوع التفاؤل سواء بشكل مباشر أو غير مباشرة بتناول بعض المفاهيم المرتبطة به، ويلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي مع

تنوع توجه هذه الدراسات ما بين سعي للكشف عن الواقع أو دراسة العلاقة ببعض المتغيرات، إضافة لتنوع البيئات التي ركزت عليها الدراسات السابقة.

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في البحث عن التفاؤل وتعريفه وأهميته، وهذه هي المجالات التي استفادت منها الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولتها استنباط أسس تربية النفس على التفاؤل من آيات القرآن، وتوضيح التطبيقات التربوية لآيات التفاؤل في القرآن في بيئة العمل، واستنباط ما يترتب على ذلك من تطبيقات تربوية في بيئة العمل بما يسهم في تنمية وتطوير الأداء.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تدعيم الإحساس بمشكلتها وكذلك في التأصيل لبعض المفاهيم النظرية، بجانب الاسترشاد ببعض ما ورد بها من مراجع ذات صلة بموضوعها.

المحور الأول: الإطار الفكري للتفاؤل:

1. تعريف التفاؤل:

أ. التفاؤل في اللغة:

التفاؤل مصدر للفعل (تَفَاءَلَ)، والتفاؤل صيغة (تفَاعَلَ)، وهي هنا تعني التظاهر بالفعل دون حقيقته، وهو التكلف في الفعل. (الحملاوي، د.ت، ص34).

والفأل: قول أو فعل يستبشر به. والتفاؤل ضد التشاؤم، كما أن الفأل ضد الطيرة. (ابن منظور، 1423هـ، 11/513).

وجاء تعريف التفاؤل في معجم اللغة العربية المعاصرة أنه: "استعداد نفسي يهيئ لرؤية جانب الخير في الأشياء والاطمئنان إلى الحياة، فهو يساعد على تحمل مصاعب الحياة". (أحمد مختار، 1429هـ، 3/660).

ب. معنى التفاؤل في الاصطلاح:

عُرِّفَ بعدة تعريفات منها أنه: صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر الخير فيها؛ ويستمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً، وأحسن حالاً. (فضيلة عرفات، 2012م).

وهو "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (الأنصاري، 1998م، ص915).

وهو: " كل ما يُنَشِّط الإنسان على شيء محمود من قول أو فعل مرئي أو مسموع" (العثيمين، ١٩٩٧م، ص ١٢٣).

2. مفهوم التفاؤل في القرآن الكريم:

لم ترد كلمة التفاؤل في القرآن الكريم صراحةً، وإنما جاءت بصيغ أخرى تدل على معناه في الجانب الحسن، كالإشارة، والاستبشار، والأمل، والفرح، ووردت صيغة (الاستبشار) من خلال ست صيغ اشتقاقية تمثلت في كل من (الفعل الماضي - الفعل المضارع - فعل الأمر - اسم الفاعل - الصفة المشبهة - المصدر)، وذلك على النحو التالي (فتح الباب، 2024، 40):

● **الفعل الماضي:** ورد في القرآن الكريم بوزن بَشَرَ من خلال خمس صيغ تمثلت في كل من (بشروه - أبشرتومني - بشرناك - بشرناه - بشرناها) نذكر منها: قول الله -تعالى-: (فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ وَبَشِّرُوهُ بِعَلَامٍ عَلِيمٍ) [الذاريات:28]، وقوله -تعالى-: (قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ فَبِمِمْ تُبَشِّرُونَ) [الحجر:54]، وقوله تعالى: (يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا) [مريم:7].

● **الفعل المضارع:** وقد ورد في القرآن بوزنين تمثلا في كل من: (يبشر) ولها ست صيغ (يبشر - لتبشر - تبشرون - نبشرك - يبشركم - يبشرون) ولها صيغة واحدة (يستبشرون)، وقد جاءت هذه الصيغ في آيات كثيرة منها قول الله -تعالى-: (قِيَّماً لِيُنذِرَ بَأْسًا شَدِيدًا مِمَّنْ لَدُنْهُ وَيُبَشِّرَ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا حَسَنًا) [الكهف:2]، وقوله -تعالى-: (وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَن يَفُوقُ أَكْبَرُ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ) [التوبة:124].

● **فعل الأمر:** وقد ورد في القرآن بثلاثة أوزان تمثلت في كل من (بشر - أبشر - استبشر)، كما في قوله -تعالى-: (أَكَانَ لِلنَّاسِ عَجَبًا أَنْ أَوْحَيْنَا إِلَى رَجُلٍ مِّنْهُمْ أَنْ أَنْذِرِ النَّاسَ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنَّ لَهُمْ قَدَمَ صِدْقٍ عِنْدَ رَبِّهِمْ قَالَ الْكَافِرُونَ إِنَّ هَذَا لَسَاحِرٌ مُّبِينٌ) [يونس:2]، وقوله -تعالى-: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) [فصلت:30]، وقوله -تعالى-: (فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّتِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفُوزُ الْعَظِيمُ) [التوبة:111].

● **اسم الفاعل:** وقد ورد في القرآن الكريم بوزنين تمثلا في كل من (مبشر - مستبشر) كقوله -تعالى-: (وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُّبِينٌ) [الصف:6]، وقوله -تعالى-: (صَاحِكَةً مُّسْتَبْشِرَةً) [عبس:39].

• **الصفة المشبهة:** وردت في القرآن بوزن (بشير)، كقوله -تعالى-: (إِنَّ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) [الأعراف:188].

• **المصدر:** وقد ورد في القرآن بوزن (بشرى) كما في قول الله -تعالى-: (وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ) [آل عمران: 126] (الشيبي، 2013، 114، 117).

وهناك نصوص أخرى أيضاً لم تُذكر بصيغة الاستبشار، وإنما وردت بمعنى التفاؤل مثل قول الله -تعالى-: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: 139]، وقوله - تعالى-: (قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) [الحجر: 56]، وقوله -تعالى-: (يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوهَا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: 87].

والمقصود بالتفاؤل في القرآن الكريم هو: ما يقع في قلب القارئ أو السامع للقرآن الكريم من رجاء وتوقع خير، أو زوال محذور بحسب حاله التي يكون فيها، أو الأمر الذي يبحث له عن حل في كتاب الله -جل وعلا- في جميع أموره وشأنه (العفيضان، 2018، 58).

3. خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلون بعدد من الخصائص يمكن تلخيصها فيما يلي (شرارة، ١٩٧٥م، ص ٣٠) (الخصر، ١٩٩٩م، ص ٢١٦):

• **الإيجابية:** يميل المتفائلون إلى رؤية الجوانب الجيدة في كل موقف، حتى في الظروف الصعبة، ويعلم المتفائل أن ليس بيده تغيير الأحداث والظروف، ولكن بيده تغيير طريقة النظر إليها وردة فعله نحوها.

• **المرونة:** يستطيعون التكيف مع التغيرات والتحديات بسهولة، مما يساعدهم على التغلب على الأزمات.

• **الأمل:** يحملون دائماً رؤية إيجابية للمستقبل، ويؤمنون بأن أقدار الله كلها خير وأن الأمور ستتحسن بإذن الله، وأن أمر المؤمن كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له.

• **القدرة على التحفيز:** يشجعون الآخرين على التفكير بشكل إيجابي ويكونون مصدر إلهام لمن حولهم.

• **تقبل الفشل:** يرون الفشل كفرصة للتعلم والنمو، وليس كعائق، وعندما يتعثر يحاول النهوض ويسارع بالوقوف على قدميه.

- الثقة بالنفس: يتقون في قدراتهم ويعملون على تحقيق أهدافهم.
- العلاقات الاجتماعية الجيدة: يميلون إلى بناء علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين، مما يعزز من شبكة دعمهم.
- الامتنان والشكر: يقدرون الأشياء الصغيرة في الحياة ويعبرون عن شكرهم لها، ويحمدون الله على سائر النعم.
- القدرة على رؤية الفرص ويحسن استغلالها: المتفائلون يلاحظون الفرص في كل موقف، حتى عندما يراه الآخرون كعقبات.
- الصحة النفسية مما ينعكس على الصحة الجسدية أيضاً: فالمتفائلون غالباً يتمتعون بصحة نفسية جيدة بفضل تفكيرهم الإيجابي، ويتمتعون بمزاج مرح، يعينهم على التمتع بصحة جسدية جيدة، كونهم يتجنبون المشاعر السلبية التي تنهك صحة الإنسان كالكرهية والحقد، واليأس، والقلق، والخوف.
- حسن التصرف وضبط النفس: حيث يبذلون من الجهد ما يدفع عنهم الخطوب ويزيل عنهم الكوارث "المتفائلون هم الذين يروّضون الهمم، ويعزّزون النفوس، ويدفعون بها إلى تلمس الحكمة في انقضاء الأخطار الجسيمة وبيعثونها إلى النشاط والعمل المثمر الصحيح".
- الاستمرارية: أي أن المتفائلين قادرون على مواصلة الجهود والمثابرة رغم التحديات والصعوبات، "والمتفائلون يعتبرون أنّ هذه الأحداث السيئة، حالة مؤقتة ومحددة، ويعتبرون أنفسهم طرفاً رئيساً في صناعة الأحداث السارة، ويعدّون هذه الأحداث السارة حالة دائمة وعامة".

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة تنوع خصائص الشخصية المتفائلة وأنها تدور في الغالب حول إيجابية الشخصية ورضاها عن واقعها واستشرافها لمستقبلها وتطويرها المستمر لقدراتها وقدرتها على إدارة الضغوط وما قد يعترضها من أزمات.

المحور الثاني: أسس وضوابط التفاؤل في القرآن الكريم:

أولاً: أسس التفاؤل في القرآن الكريم

التفاؤل ليس هبة أو منحة تعطى، بل التفاؤل مهارة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التربية الصحيحة، والتدريب المستمر، والتوجيه الذاتي، وتربية النفس على التفاؤل تعنى غرس نظرة إيجابية تجاه الحياة وتوقع الخير حتى في الظروف الصعبة، ولا غنى للإنسان عن تربية نفسه على التفاؤل حتى يكون جزءاً من شخصيته وسلوكه وتعامله اليومي مع مواقف الحياة، وفيما يلي عرض لبعض أسس التفاؤل المستنبطة من آيات القرآن الكريم:

1) حسن الظن بالله تعالى:

حسن الظن بالله عبادة قلبية عظيمة ولا يكتمل إيمان الإنسان إلا عندما يحسن ظنه بالله عز وجل. وفي القرآن العديد من الآيات التي تحث على وجوب حسن الظن بالله وتحث على الإيمان أن الخير كله بيد الله سبحانه كما في قوله تعالى: (قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ). (سورة آل عمران، آية: 26). وقال رسول الله ﷺ: (حسن الظن بالله تعالى من حسن العبادة). (الحاكم، ١٤١١هـ، كتاب التوبة والإنابة، رقم: ٧٦٥٧، ص ٢٨٥، ج ٤).

ومن يظن بالله خيراً يعوضه ويعطيه خيراً مما فاته قال تعالى: (إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أَخَذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ). (سورة الأنفال، آية: 70). يقول ابن مسعود رضى الله عنه: "والذي لا إله غيره، لا يحسن عبد بالله عز وجل الظن إلا أعطاه الله عز وجل ظننه؛ ذلك أن الخير في يده". (ابن حميد، ١٤١٨هـ، ص ١٦٠٨، ج ٥).

ويوجد رابط قوي بين التفاؤل والتوكل على الله وحسن الظن بالله، فكما اعتمد الإنسان على الله ووكّل أموره إليه سبحانه وظن أن القادم كله خير من الله، كلما زاد تفاؤله وأمله بالخير بالمستقبل وهانت عليه هموم الدنيا وضغوطها ومصاعبها، قال تعالى: (أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ). (سورة الزمر، آية: 36). "يعنى أنه تعالى يكفى من عبده وتوكل عليه" (ابن كثير، 1409هـ، ص 462). وكلما كان العبد حسن الظن بالله، كان توكله عليه تعالى قوياً ومتميناً، وكلما كان مستسلماً لأمر الله وتديبره زاد توكله على الله، واستسلام القلب لله يجعل العبد منقاداً عن طواعية لله عز وجل متوكلاً عليه. (رشاد، ٢٠٠٨م، ص ٢٩). وهكذا فإن حسن الظن بالله تعالى يعد من الأخلاق الحميدة، التي ينبغي أن يتحلى بها كل إنسان، لأن الإنسان عندما يجعل حسن الظن بالله شعاره في الحياة، فإنه دائماً ما يكون مستبشراً ومتفائلاً، مطمئن النفس.

وفي حسن الظن طاعة لأمر الله تعالى ونبيه ﷺ، لقوله عليه الصلاة والسلام في الحديث القدسي: (يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه، وإن تقرب إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة). (مسلم د.ت، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، رقم: ٢٦٧٥، ج ٤). ومن الأحاديث أيضاً ما رواه أبو هريرة عن الرسول ﷺ، أن الله عز وجل قال: (أنا عند ظن عبدي، إن ظن بي خيراً فله، وإن ظن شراً فله) (البخاري، ١٤٠٧هـ، كتاب الإيمان، رقم: ٣٩، ص ٢٣، ج ١).

مما سبق يتضح أنّ "حسن الظن بالله طريق موصل إلى الجنة، دليل كمال الإيمان وحسن الإسلام، يولد الألفة والمحبة بين المسلمين، يهيئ المجتمع الصالح المتماسك ويحقق التعاون بين أفرادها، برهان على سلامة القلب وطهارة النفس، علامة على حسن الخاتمة". (ابن حميد، ١٤١٨هـ، ص١٦٠٨، ج ٥).

وهكذا فمن خلال حسن الظن بالله وتوقع الخير يصبح الإنسان، مستبشراً في جميع أموره، متوكلاً على الله تعالى، فيحصل له التفاؤل بإذن الله تعالى فيقبل على الحياة والعمل وإنجاز ما يطلب منه بإيجابية وحماس ونشاط.

(2) التوكل على الله:

آيات القرآن الكريم التي تحت على التوكل كثيرة، ومن ذلك أمر الله بالتوكل عليه وهو من أسباب محبة الله للعبد لقوله تعالى: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ). (سورة آل عمران: آية ١٥٩).

والتوكل على الله من صفات الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، قال تعالى: (وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَ عَلَى مَا ءَادَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ). (سورة إبراهيم: آية ١٢).

والتوكل صفة من صفات المؤمنين بالله لأنها تدل على اليقين بالله والثقة بما عنده، قال الله تعالى: (وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ). (سورة التغابن: آية ١٣). فيعتمد قلب الإنسان على الله عز وجل في جلب المصالح ودفع المضار، ويستعين بالله ويفوض كل أموره لله أولاً وآخراً، ويربطها بمشيئته.

وليس للشيطان سبيل على المؤمنين المتوكلين لقوله تعالى: (فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَنٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ). (سورة النحل: آية ٩٨ - ٩٩).

وقال تعالى: (ومن يتوكل على الله فهو حسبه). (سورة الطلاق، آية: 3). فمن كان الله حسبه كفاه همه ودبر أمره، فالله حسبه ونعمه الوكيل، ومن كان الله تعالى حسبه وكافيه ومراعيه؛ فقد فاز الفوز العظيم.

و(الوكيل) صفة من صفات الله سبحانه وتعالى واسمائه الحسنی "فهو الكفيل بأرزاق العباد. والمتوكل على الله: الذي يعلم أنّ الله كافل رزقه وأمر به فيركن إليه وحده ولا يتوكل على

غيره. ووكلت أمري إلى الله أَلجأت أمري إليه واعتمدت عليه". (ابن منظور، ١٤١٠هـ، ص ٧٣٦، ج ١١).

والتفاؤل مرتبط بالتوكل ارتباط وثيق فمن فوائد التوكل أنه: يجلب محبة الله للعبد، والتوكل زيادة الثقة بالله تعالى، واليقين بأن ما عند الله خير وأبقى، يجلب المنافع ويدفع المضار، ويورث قوة القلب وشجاعته ويورث القوة الروحية، يقي من الشيطان ووساوسه، وهو سبب رئيس من أسباب دخول الجنة والفوز برضاء الله، والتوكل يحقق حسن الظن بالله تعالى في قلب العبد، وحسن الظن بالله درجة من درجات التوكل، فعلى قدر حسن ظن العبد بالله عز وجل يكون التفاؤل والرجاء فيما عند الله سبحانه وتعالى. (رشاد، ٢٠٠٨م، ص ٣٢ - ٣٤). كل هذا يعطى الإنسان هدوء النفس وطمأنينة القلب، فيقبل على الحياة والعمل بتفاؤل ويعتقد الاعتقاد الجازم أن الخير كل الخير مقبل بمشيئة الله فما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن.

فالتوكل عكس التواكل فالتواكل مذموم وهو ترك الجهد والعمل والاكتفاء فقط بالتوكل والدعاء، وهذا ظن خاطئ، وإنما يظهر تأثير التوكل في حركة العبد وسعيه، فالتوكل الصحيح مقرون بالأخذ بالأسباب والسعى والحركة، ولا يتحقق معناه بغير عمل، فمن أراد الرزق والإنجاز والنجاح عليه بذل الجهد متوكلاً على الله.

وقد ربط الله تعالى الأشياء بأسبابها، فالسعى سبب للرزق، والبحث عن العلاج والسعى للتداوي سبب للشفاء، وهذا لا ينافي ما ورد من نصوص القرآن والسنة الدالة على أن الله تعالى هو المتصرف في الكون، وأن كل الأمور متعلقة بمشيئته وإذنه وقضائه وقدره، فهو موجد الأشياء من العدم، والقادر على خلقها من غير سبب، ولا قدرة للمخلوق على أي شيء إلا بالله، وقد ميز الله الإنسان بالعقل ومنحه اختياراً وقدرةً محدودتين لإمكان عمارة الحياة، والعمل بما كُلف به وخلق لأجله، وقد أمرنا الله تعالى أن نأخذ بالأسباب معتمدين عليه في كل الأمور، فالإنسان مأمورٌ بطلب العلم والرزق، والسعى والحركة، وغير ذلك، والعمل قدر الإمكان، بما يعود بالنفع عليه وعلى المجتمع وعلى الإنسانية جمعاء، ومهما عمل واجتهد فلن ينال إلا ما كتبه الله له، كما أنه لا حول له ولا قوة إلا بالله (ويكيبيديا، 2023، توكل).

(3) الرضا:

ورد الرضا في مواضع متعددة من كتاب الله عز وجل، منها: وجوب ابتغاء مرضاة الله عز وجل في كل عمل لقوله تعالى: (وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ). (سورة البقرة، آية: ٢٠٧).

وبين لنا النبي صلى الله عليه وسلم فضل الرضا بقدر الله وقضائه، في قوله: (ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى واخلف لي خيراً منها، إلا أخلف الله له خيراً منها). (مسلم، د.ت، كتاب الجنائز، رقم: ٩١٨، ص ٦٣١، ج ٢)، وهذا مما يعزز التفاؤل لدى الإنسان إذا علم أن استسلامه برضا وقبول لقدر الله، وقوله هذا الدعاء عند المصيبة سيخلفه الله بعدها بخيرٍ منها. قال ابن القيم رحمه الله: " ثمرة الرضا: الفرح والسرور بالرب تبارك وتعالى. (ابن حميد وآخرون، ١٤١٨هـ، ص ٢١٢٤، ج ٦).

فإن قضاء الله وقدره نافذان لا محالة، ومن حكمة الله تعالى أنه يبتلي الناس ويختبرهم؛ ليعلم المؤمن المطيع الراضي من العاصي الساخط، كما في الحديث الشريف قال صلى الله عليه وسلم: (إنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ). (الترمذي، د.ت، رقم الحديث 2396). وهذا مما يدعو للتفاؤل حتى في الظروف الحالكة فإن استشعار أن هذه الابتلاءات دليل خير ومحبة من الله فتهدون على الإنسان مصيبتة، ومن ثم يقابلها بالرضا، فيرضى الله سبحانه وتعالى عنه، ويجزيه الخير والأجر في الآخرة، ومن يحفه رضا الله ينعم بالرضا في حياته ومن امتلاً شعوره بالرضا أقبل على الحياة وعلى العمل، وإنجاز مهامه، ومسؤولياته بنشاط وإيجابيه.

أما من يقابل الابتلاءات بالسخط والجزع من أقدار الله، فله السخط أي يغضب الله عليه، فلا يرضى عنه، وله العقاب في الآخرة، فتعكس على نفسيته مشاعر الرفض والغضب والجزع والحزن فتخيم السلبية على أفكاره وسلوكياته مما يعيق نشاطه عن أداء مهامه ومسؤولياته وعمله.

قال ابن القيم رحمه الله: "من ملاً قلبه من الرضا بالقدر، ملاً الله صدره غنىً، وأمناً، وقناعةً، وفرغ قلبه لمحبتة، والإنابة والتوكل عليه. ومن فاتته حظه من الرضا امتلاً قلبه بضد ذلك، واشتغل عما فيه سعادته وفلاحه". (ابن القيم، ١٣٩٣، ص ١٧٢، ج ٢).

ومن فوائد الرضا أنه: " يثمر محبة الله ورضاه وتجنب سخطه، وذلك دليل على حسن ظن العبد بربه، دليل على كمال الإيمان وحسن الإسلام، طريق إلى الفوز برضوان الله، ومظهر من مظاهر صلاح العبد وتقواه، ويجنب المسلم الأزمات النفسية من قلق زائد وتوتر " (ابن حميد وآخرون، 1418هـ، ص ٢١٢٤، ج ٦).

فعلى الإنسان ولا سيما في مجال العمل أن يرضى بالقضاء والقدر خيره وشره، وهذا من أركان الإيمان التي لا يكتمل إيمان المرء إلا بها، فإنه إذا استقبل الإنسان الأمور كلها برضا

كان ذلك سبباً في حصول الراحة والأنس بإذن الله تعالى، وهذا الأمر يمنحه قدراً من التفاؤل والإقبال على الحياة والعمل بهمة ونشاط.

(4) الحمد والشكر والامتنان:

يُستفتح القرآن الكريم بسورة الفاتحة وأول آية فيه هي: (الحمد لله رب العالمين). (سورة الفاتحة، آية 1-6). والحمد والشكر لله رب العالمين يعزز الأمل والتفاؤل، فالمحمود والمستعان به جل وعلا هو رب العالمين، أي: كل شيء سوى الله سبحانه والذي يريد الإنسان لا يخرج من ملك الله؛ فيصغر بذلك كل هم وكل طلب؛ لأن المطلوب والمرجو سبحانه هو رب العالمين، ورب كل شيء ومليكه، الذي لا يعجزه شيء. (العفيسان، ٢٠١٨م، ص ٥9).

وعندما يعدد الإنسان النعم الصغيرة والكبيرة في حياته ويشكر الله عليها، فإنه يذكر نفسه بأن لديه أسباباً كثيرة للتفاؤل، ويمكن أن يعددها في نفسه أو يكتبها كتابة في قائمة يومية تذكره كلما اشتدت عليه الظروف، مع العلم أنه كلما تعمق في تعداد النعم سيكتشف المزيد والمزيد منها (وإن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا). (سورة النحل: آية 18). وقد تكون من النعم التي تعود عليها لكن تذكير نفسه بها ينعش ذاكرته ويذكره بترطيب قلبه ولسانه بالحمد والشكر لله. فيبذل المزيد من العمل الصالح بإخلاص وأمانه شكراً لله، فإن الشكر يكون باللسان والقلب والعمل.

وبدل التركيز على الشكوى من الدنيا وكبدها أو صعوبة العمل والسلبيات فيه، سيركز تفكيره وشعوره على الامتنان والشكر فيعزز نظرتة الإيجابية للحياة.

ويقول تعالى: (أَنْ أَشْكُرَ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ). (سورة لقمان: آية 12). أي ومن يشكر الله على نعمه سينعكس أثر هذا الشكر على نفسه، "لأن الله يجزل له الثواب على شكره، وينقذه به من الهلكة، ومن كفر نعمة الله عليه فإنما أساء إلى نفسه؛ لأن الله معاقبه على كفرانه إياه، والله غني عن شكره إياه على نعمه، لا حاجة به إليه، لأن شكره إياه لا يزيد في سلطانه، ولا ينقص كفرانه إياه من ملكه، ويعني بقوله: (حَمِيدٌ) محمود على كل حال، له الحمد على نعمه، كفر العبد نعمته أو شكره عليها". (ابن كثير، 1409هـ، ص 412).

أيضاً من الشكر والامتنان شكر نفسك ومكافأتها على الإنجاز والتقدم وتجاوز العوائق والصعوبات، وكذلك شكر الناس من حولك والديك أهلك شريك حياتك، و شكر العاملين معك في مكان العمل والمدير والمسؤولين، وتعداد صفاتهم الحميدة والخدمات أو الجهود الطيبة التي قدموها لك والنعم التي تشعر بها معهم، ولا يشترط للشكر أن يكون بالقول دائماً بل تعدادها في نفسك أو كتابة بينك وبين نفسك، أو بالقول الموجه لهم أحياناً أو بالفعل والعمل، فكل تلك الأنواع

من الشكر ستملاً قلبك بمشاعر الامتنان الجميلة؛ مما يعزز لديك التفاؤل والنظرة المشرقة والايجابية للحياة؛ فيعطى الإنسان دافعاً لبذل المزيد من الجهد والعطاء والتعاون ورد الجميل في مجال عمله، وفي حياته عموماً.

5) الصبر:

الصبر له أهمية كبيرة في تحقيق التفاؤل، كما سيتضح من الآيات القرآنية الكثيرة التي تتحدث عن الصبر، التي تبشر الصابرين بالفرج، وبمحببة الله للصابرين، وبالآجور العظيمة في الدنيا، وبالنعيم في الآخرة، كما في قوله تعالى: (أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا). (سورة الفرقان، آية: 75). يجزي الله الصابرين الغرفة وهي الجنة وقيل: هي الدرجة الرفيعة وهي أعلى منازل الجنة وأفضلها.

وفي قوله تعالى: (أَنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ). (سورة المؤمنون، آية: 111). "أخبر عما جازى به أوليائه وعباده الصالحين، الذين صبروا على أذاكم لهم واستهزائكم منهم، (أنهم هم الفائزون) أي: جعلتهم هم الفائزين بالسعادة والسلامة والجنة، الناجين من النار". (ابن كثير، 1409هـ، ص349).

والصبر والتفاؤل هما قيمتان أساسيتان مترابطتان تلعبان دوراً كبيراً في حياة الإنسان، خاصة في مواجهة التحديات والضغوط اليومية. والصبر يُعتبر أداة قوية تمكن الشخص من التحمل والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل هادئ ومثزن، مما يعزز التفاؤل الذي يُزود الإنسان بالطاقة الإيجابية والرؤية المشرقة للمستقبل.

والصبر الجميل هو الذي لا جزع فيه ولا تضجر من أقدار الله، ويكون الصبر جميلاً ويبعث على التفاؤل عندما يقوم الإنسان بالتركيز على الجوانب الإيجابية في كل موقف، وإدراك أن كل مشكلة تحمل في طياتها فرصة للتعلم أو النمو، وسيعقبها الفرج والفوز بنعيم الدنيا والآخرة، فقد قال تعالى: (إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ). (سورة الزمر، آية: 10). وقال تعالى: (وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا). (سورة الإنسان، آية: 12).

فالصابرون على ما لقوا في الدنيا يظهر في صبرهم قوة إيمانهم بالله، وثقتهم بالله عالية ومتفائلين بأنه سيأتي بعد الصبر الفرج، وبعد العسر اليسر، والله يبشرهم بالثواب الكبير نتيجة صبرهم هذا، وهذا ما يزيدهم تفاؤلاً واستمراراً على الصبر.

ويرشد الله الناس إلى الاستعانة بأمور تساعد على الصبر والتحمل مثل: التسبيح، والحمد، والذكر، والدعاء، والصلاة والسجود، والعبادة، كما في قوله تعالى: (وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ

يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ). (سورة الحجر، آية: 97-99). أيضاً يرشدنا سبحانه إلى الاستعانة بحول الله وقوته والبعد عن الحزن قدر الإمكان قال تعالى: (وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ) (127). (سورة النحل، آية: 127).

ويقول سبحانه وتعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ). (سورة البقرة، آية: 153). وتبرز هذه الآية أن المعونة الإلهية تكون مع الذين يتحلون بالصبر ويستعينون بالصلاة، فالصبر يعزز الإيمان بأن الله يدعم المؤمنين في الأوقات الصعبة، وهذا الشعور بمعية الله يساند الصابرين في محنهم، وتعزز الشعور بالأمان والطمأنينة، مما يدفع الإنسان إلى التفاؤل في مواجهة التحديات.

أيضاً في قوله تعالى: (وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا). (سورة الطور، آية: 48). قمة التفاؤل والراحة النفسية يشعر بها الإنسان الصابر عند قراءة هذه الآية، اصبر على أذاهم ولا تبالي بهم، فإنك بمرأى من الله وتحت رعايته وحفظه، والله يعصمك من الناس، فمن كان الله معه يطمئن بأن الخير كل الخير مقبل بإذن الله الرزاق الوهاب الكريم، وسينصره على من أذاه وظلمه.

ولقد كانت حياة النبي ﷺ، مليئة بالصبر والتفاؤل، والنظرة الإيجابية والواقعية إلى الحياة، حيث كان يتوقع الخير ويستبشر به دائماً في جميع أحواله، ولا سيما في أوقات اشتداد الأزمات، ويوصي أصحابه بذلك لقوله، ﷺ: " عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له". (مسلم، دت، كتاب الزهد والرقائق، رقم: ٢٩٩٩، ص ٢٢٩٥، ج ٤)، لذلك يجب على الإنسان أن يصبر، ويتفاءل ويستبشر بما عند الله تعالى، ويتوقع الخير دائماً، ويجعله صفة لازمة في حياته، كما كان يفعل رسول الله ﷺ وصحابته رضي الله عنهم، ويقتدي بهم.

6) الابتسامة والبشاشة وطلاقة الوجه:

تعد الابتسامة والبشاشة وطلاقة الوجه من أهم أدوات التفاؤل فهي من الصفات الجميلة التي تنتشر الألفة والمحبة والمودة بين الناس وفي بيئة العمل، وهي مفتاح القلوب وتُعبّر عن حسن الخلق والتواضع.

والبشاشة معناها في اللغة: اللطف في المسألة والإقبال على الشخص، وقيل هو: أن يضحك له، ويلقاه لقاءً جميلاً. والبشاشة: طلاقة الوجه، وبشاشة اللقاء: الفرح بالمرء والانبساط

إليه والأنس به، ورجل هش بش، وبشاش: طلق الوجه طيب. (ابن منظور، ١٤٢٣هـ، ص ٤٢٧، ج ١).

والبشاشة اصطلاحاً: "هي سرور يظهر في الوجه يدل به على ما في القلب من حب اللقاء والفرح بالمقابلة". (ابن حميد، ١٤١٨هـ، ص ٨١٢، ج ٣).

ومن الآيات الدالة على البشاشة قوله تعالى: (وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ (٢٥) ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ). (سورة عبس: ٣٨-٣٩). يمدح الله أهل الجنة بأن وجوههم مسفرة مستنيرة، وضاحكة مستبشرة، أي مسرورة فرحة من سرور قلوبهم قد ظهر البشر على وجوههم.

ومما أخبرنا به الرسول، صلى الله عليه وسلم، في فضل الابتسامة والبشاشة وطلاقة الوجه إن تبسمك في وجه أخيك يكتب لك به صدقة "وكل معروف صدقة، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق، وأن تفرغ من دلوك في إناء أخيك". (الترمذي، د.ت، كتاب البر والصلة، رقم: ١٩٧٠، ص ٣٤٧، ج ٤).

ومن فوائد الابتسامة والبشاشة أنها مرضاة لرب العالمين واقتداء بسيد الخلق صلى الله عليه وسلم، بالإضافة إلى فوائدها في بيئة العمل أنها تبعث الاطمئنان عند الالتقاء، وتثمر المحبة بين الأعضاء العاملين، فعندما تقابل الناس بالوجه المشرق المبتسم، مع حسن الإقبال واللفظ في الكلام وإظهار فرحك وسرورك بمقابلتهم تجعل الآخرين يشعرون بالراحة والطمأنينة، مما ينعكس عليك فيبادلونك نفس الأسلوب الطيب وتنشأ العلاقات الاجتماعية الجيدة والترابط وروح التعاون على الخير، فينتشر في المكان عبق التفاؤل والمحبة والإيجابية والأجواء الطيبة المريحة للعمل والإنجاز بسكينه وطمأنينة.

(7) التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني، كما أن التفاؤل يعزز التفكير الإيجابي للإنسان، وهو طريق للسعادة والنجاح، والمجدد للثقة بالنفس، والإرادة القوية، ويساعد على النظرة المستقبلية المشرقة التي تبث روح الحماسة والدافعية، والتفاؤل هو " بذرة الحياة الأولى وقد ثبتت بالتجربة أن النظرة المتفائلة للأمور تحفز العقل الواعي إلى الاحتفاظ بقوته على العمل، فإذا كان متفائلاً أصبح ناجحاً وأفكاره إيجابية". (الفرحاتي، ٢٠٠٩م، ص ١٦٥).

وتعريف الإيجابية: وردت بصور شتى وأساليب متنوعة، فمنها ما كان معروفاً كسمة من السمات، ومنها ما كان منسوباً إلى الإنسان، وبناءً على ذلك عرفت بأنها " تقديم الحلول

لكل ما يواجه الإنسان من مشكلات، ولكل ما يدور في نفسه من تساؤلات" (المليجي، ١٩٩٢م، ص ٨)، ومن تعريفات الباحثين للإنسان الإيجابي قولهم: "هو الذي لا يكتفي بما عليه من واجب يؤديه، إنما يسعى دائماً إلى الجديد المتقن في العمل، مستهدفاً خدمة العمل والجماهير، فهو يسعى مثلاً إلى أن يكون عمله أكثر فائدة بتكاليف يسيرة في الوقت والجهد" (هوساوي، 1433هـ، ص112).

وقيل هو "ذلك الذي يقلق بشكل أقل، ويستمتع بشكل أكبر، وينظر إلى الجانب المضيء بدلاً من أن يملأ رأسه بالأفكار السوداء، ويختار بأن يكون سعيداً بدلاً من أن يكون حزيناً" (البهدل، ١٤٢٨هـ، ص٢٢).

والإيمان بالله تعالى هو أساس التفكير الإيجابي، ومن لوازم الإيمان بالله العمل الإيجابي الصالح الذي يحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدارين، لقوله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). (سورة النحل، آية:٩٧). فالعقيدة هي التي تدفع المؤمن للعمل الصالح، لأن الخير أصيلاً ثابتاً في نفسه، لا عارضاً مزعجاً يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل.

وهكذا الإنسان المسلم ينبغي أن يكون دائماً تفكيره إيجابياً متفائلاً بالخير مستمداً ذلك من حسن ظنه بالله، حتى ولو كانت الظروف المحيطة به في غاية الصعوبة والسوء، ولا تحمل في طياتها من النظرة الأولى أي بشائر خير، أو فرج، لأن ثقته برحمة الله سبحانه أكبر وأعمق. وللتفكير الإيجابي فوائد كثيرة تُسهم في تنمية التفاؤل في نفس الإنسان منها أنه: (هوساوي، 1433هـ، ص113) (الفرحاتي، ٢٠٠٩م، ص ١٧٠).

- يربي الإنسان على رفض الهزيمة أمام جميع العقبات والصعوبات.
- يربي الإنسان على الثقة بقدراته ومهاراته ومواهبه ولا يقلل من شأنها.
- يربي في الإنسان التوكل على الله تعالى، لأنَّ التوكل على الله سر من أسرار النجاح، وكنز من الكنوز التي يمتلكها الإنسان، فإذا عرف الإنسان معنى التوكل على الله حق التوكل حصلت له البرمجة الإيجابية، بأنَّ الله كافيته كل أموره، وعلم يقيناً أنَّ من توكل على الله فهو حسبه، كما أن التوكل على الله يشكل في ذات الإنسان دافعاً قوياً للعمل والعطاء بإخلاص، وهنا يدرك أنَّ دوره ينتهي في بذل الجهد والسعي في العمل دون القلق والخوف على نتيجة هذا العمل أياً كانت، مما يترتب على هذا الإدراك إحساس الإنسان بالطمأنينة والراحة النفسية والطمأنينة.

- يعلم الإنسان على أنّ هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص، لكنه يؤمن بأنّ أي مشكلة يمكن التغلب عليها، فالتفكير الإيجابي يساعد في تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة وعزيمة أكبر، حيث يرى صعوبات الحياة ماثلة أمامه بوضوح، لكنها لا تحبطه ولا تهزمه، لأنه يرى بعون الله أنه سيتمكن من مواجهة أي شيء يصادفه في الحياة، فالإنسان المتفائل بتفاؤله يستطيع أن يتغلب على المشاكل، ويكون له شأن في الحياة، لأنه يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً.
 - يربي الإنسان على ألا يتحدث إلا بالإيجابية، ولا يرضى إلا بحياة إيجابية.
 - يربي الإنسان على أن يكون مبدعاً، حيث يولد لديه الحماس والإبداع في مجال عمله، وحياته أصدقائه والآخرين، مع زوجته وأبنائه، كما يساعده على استثمار عقله الخاصة، ومع ومشاعره، وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته نحو الأفضل.
 - يربي في الإنسان الاعتماد على النفس، والنظرة المتفائلة بحيث يستطيع أن يستهوي ما حوله، ويطلق القدرات التي تحقق الأهداف.
 - يربي الإنسان على أن يكون قوي البنية الذهنية، وذلك عندما يشعر أنّ الفكرة السلبية تحوم في عقله، فإنه يتحرك ويعمل على تجاهلها، لأنه يعلم أن الحركة تغير المشاعر والتفكير، كذلك ينمي العقل عندما يبتعد عن الأخبار المثيرة للتافهة، ويعود نفسه على قراءة الكتب التي يحبها عن الشخصيات الناجحة.
 - يمنح الإنسان السعادة وتكون عنواناً له.
 - يحرر حياة الإنسان من الجمود إلى المرونة.
 - يؤدي التفكير بأفكار إيجابية إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر جرأة.
- وأفكار الإنسان هي التي تشكل قناعاته ومعتقداته، وتلك هي التي تحدد مصيره في هذه الحياة، فكل سلوك في الحياة يبدأ بفكرة، فإذا كانت الفكرة إيجابية نتج عنها سلوك إيجابي فحياتنا من صنع أفكارنا.
- وهكذا فإنّ الأفكار التي تدور في ذهن الإنسان هي التي يتأثر بها، وهي التي تحدد مصيره، فالفكرة كالبذرة التي يغرسها الإنسان ويسقيها، وتنمو معه، فإذا كانت الفكرة التي تدور في ذهن الإنسان إيجابية، أنتجت شعوراً إيجابياً وحصل له التفاؤل والأمل بإذن الله تعالى؛ لذا يجب على الإنسان أن يحرص كل الحرص على جذب وغرس الأفكار الإيجابية، وفي هذا يقول

البهذل: " إِنَّ ٪٩٠ من تفكيرك وشعورك يتحدد بواسطة الأسلوب الذي تحدث به نفسك فالفعل الباطن يقبل الحوار الداخلي باعتباره أوامر " (البهذل، ١٤٢٨ هـ، ص 83).

8) الشجاعة والصبر والثبات:

فالشجاعة من أسباب السعادة والسرور، فالشجاع منشرح الصدر، متسع القلب بشجاعته وبسالته وإقدامه، بعكس الجبن الذي يسبب الذلة وحقارة الحال (ابن القيم، 2002، ج1، 219)؛ فتحصيل السعادة لا يكون إلا بقلب ثابت صابر لا يتزعزع، محسن الظن بالله -تعالى-؛ فالشخصية المتفائلة هي شخصية شجاعة تبصر الأمور بدقة، وتتنظر إلى الجانب المشرق من الأمور والأحداث (فتح الباب، 2024، 81).

والصبر هو السمة الظاهرة للمتفائل في الظروف الصعبة والأوقات الحرجة، فالوصول إلى المعالي يحتاج إلى قدر كبير من الصبر ولا بد منه، قال -تعالى-: (وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) [هود:115]، فصاحب الأمل يوقن بأن صبره على المحن والشدائد ما هو إلا تربية له، وصل لمعدنه وتمحيص لما قلبه (السيد، 1982، 46).

وصاحب التفاؤل والأمل يدرك أن ثباته في إرادته القوية، وعزيمته الجبارة، ووعيه السليم، ولا يكون ذلك إلا بإيمانه ومناقبه، وهذا ما حرص عليه الرسول ﷺ، وغرسه، وتعده بالانتمية في نفوس المؤمنين (السيد، 1982، 46)، وقد حفل القرآن الكريم بآيات كثيرة تحت وتدفع المسلم لأن يثبت ولا يتزعزع، قال -تعالى-: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) [الأنفال:45].

9) الرفقة الصالحة ومخالطة الأشخاص الإيجابيين:

تربية النفس على التفاؤل تعتمد بشكل كبير على الرفقة الصالحة ومخالطة الأشخاص الإيجابيين، وتجنب الأشخاص الذين ينشرون السلبية والإحباط. لأن الأصدقاء والمحيطون بنا يمكن أن يؤثروا على نظرتنا للحياة، والرفقة الصالحة تشجع على التفكير الإيجابي وتساعد في التغلب على التحديات.

وفي الآية الكريمة التالية عظة وعبرة من قصة تفاؤل الرسول حين هرب من أذى الكفار، خرج من مكة إلى المدينة وبصحبه صديقه أبي بكر، فلجأ إلى غار ثور حتى يعود الذين لحقوا بهم من الكفار، قال تعالى: (إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا) (سورة التوبة، آية: 40).

فخاف أبو بكر - رضي الله عنه أن يطلع عليهم أحد، فيخلص إلى الرسول - عليه السلام - منهم أذى، 'فقال: لو أن أحدهم نظر إلى قدميه لأبصرنا تحت قدميه. فجعل النبي - صلى الله عليه وسلم - يسكنه ويثبته ويقول: يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما (ابن كثير، ١٤٠٩هـ، ص ١٩٣). فأنزل الله عليه السكينة، وأيده بالملائكة، جزاء صبره وتفأوله وثقته بالله رب العالمين ومن هنا نستفيد أهمية الصاحب الصابر المتفائل المؤمن بمعية الله ونصره. لأنه يثبت صاحبه في المواقف الصعبة ويصبره وينصحه بالتفائل برحمة الله والثقة بنصره لعباده المؤمنين وينهاه عن الحزن، والخوف، واليأس، والتشاؤم.

وقد عُني الإسلام بهذه الصلة التي تربط بين الأصحاب؛ إذ إنهم يتأثرون ببعضهم بعضا، فهو دين تجمُّع وألفة، ونزعة التعرف إلى الناس والاختلاط بهم أصيلة في تعاليمه، فهو لم يرق على الاستيحاش، ولم يدع أبنائه إلى العزلة العامة، والفرار من تكاليف الحياة، ولم يرسم رسالة المسلم في الأرض على أنها انقطاع في دير، أو عبادة في صومعة، فالدرجات العالية لم يعدها الله -تعالى- لأمثال أولئك المنكمشين الضعاف (الغزالي، والسقا، 2005، 172)؛ فعن ابن عمر -رضي الله عنه- قال: قال صلى الله عليه وسلم: "المؤمنُ الذي يُخالطُ الناسَ و يَصْبِرُ على أذاهمُ أفضلُ من المؤمنِ الذي لا يُخالطُ النَّاسَ، ولا يَصْبِرُ على أذاهمُ" (ابن ماجه، د.ت، ج5، 499).

ومن الفوائد أيضا من مرافقة الصالحين ومخالطة الأشخاص الإيجابيين توفير الدعم العاطفي: فالأصدقاء الإيجابيون يقدمون الدعم العاطفي عند مواجهة الصعوبات، مما يعزز من شعور الأمان والثقة بالنفس. كذلك الحديث مع أشخاص مقربين عن المشاكل أو المخاوف يساعد على تقليل التوتر، وتخفيف الضغوط، ويجعل الشخص أكثر تفأؤلاً بحلول قريبة.

وقد وصانا الرسول عليه الصلاة والسلام بالعناية باختيار من نجالسهم و نرافقهم ونخالطهم بقوله: (إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَجَلِيسِ السُّوءِ: كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِذَا نَفِخَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِذَا نَفِخَ يَحْرِقُ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا مُنْتَنَةً). (البخاري، 1987، رقم الحديث: 2101).

لذا، من المهم اختيار الأصدقاء بعناية والحرص على الأشخاص الذين يزرعون التفائل في النفس، وتجنب الأشخاص السلبيين كثيري التذمر والشكوى، مثبطي العزيمة، او على الأقل تجنب الاستماع لهم والاسترسال في الحديث معهم.

10) مطالعة سير الإيجابيين:

لابد أن يعتبر المسلم بأحوال غيره ممن جاوزوا المحن والشدائد وثبتوا وصبروا، بل إنهم نظروا إليها على أنها تجارب صقلت خبراتهم في الحياة، وكانوا على يقين تام بقدرة الله - عز وجل - بزوال هذه المحن فما بعد الضيق إلا الفرج، ويعتبر أيضًا بأصحاب الهمة العالية والعزيمة القوية التي لا يتطرق إليها ضعف أو وهن (ابن الجوزي، 2005، 453).

ومطالعة سير الإيجابيين من أسباب علو الهمة وشخذ النفس، قال ابن الجوزي: "فسبيل طالب الكمال في طلب العلم الاطلاع على الكتب، التي قد تخلفت من المصنفات، فليكثر من المطالعة، فإنه يرى من علوم القوم، وعلو هممهم ما يشخذ خاطره ويحرك عزمته للجد" (ابن الجوزي، 2005، 453).

فالذي ينظر مثلاً في حال الإمام أحمد بن حنبل الذي تعرض لمحنة عظيمة هي محنة القول بخلق القرآن هو وعلماء عصره وفقهاؤهم وقضاتهم فثبت هو ونفر قليل من العلماء، فسجن وعذب، فما كان منه إلا الثبات ومواجهة المحنة بصبر وعزيمة قوية وإرادة صلبة، فقد وقف في وجه الإرهاب الفكري الذي سعى لفرض رأيه بقوة السوط والسيف، والتهديد بقطع الأرزاق والأعناق، فضرب مثلاً رائعاً للثبات على ما يؤمن به بالرغم مما لاقاه من الضرب والسجن والتضييق (أبو بكر الجزائري، 1986، 339).

ثانياً: ضوابط التفاؤل في الإسلام:

إن التفاؤل المطلوب في التربية الإسلامية ليس مجرد توقع أو استبشار أو كلام عار من الضوابط، وإنما هو قيمة حث عليها الإسلام وأمر أتباعه بها، ولها ضوابطها، وهي (فتح الباب، 2024، 75):

1) أن يكون التفاؤل مقروناً بتقوى الله:

وذلك بفعل أوامر الله واجتناب نواهيه والاجتهاد في إحسان العمل، وإحداث التوبة من الذنوب، والتفاؤل مع التفريط في تقوى الله عموماً والإصرار على ذلك فيه خداع للنفس، فإن الله - جلّ وعلا - كما دعا عباده لحسن الظن به وتغليب الطمع في رحمته، حذرهم أيضاً من مخالفة أمره، بل حذرهم من نفسه رحمةً بهم، وذلك حتى لا يتمادوا في عصيانه (التكينة، 2016، 8)، قال - تعالى -: (يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ) [آل عمران:30]، وقال تعالى: (لَا تَجْعَلُوا دُعَاءَ الرَّسُولِ بَيْنَكُمْ كَدُعَاءِ بَعْضِكُمْ بَعْضًا قَدْ يَعْلَمُ اللَّهُ الَّذِينَ يَسْتَلُونَ مِنْكُمْ لِيُحَذِّرَ الَّذِينَ يَخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ نُصِيبَهُمْ فِتْنَةً أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) [النور:63].

فالتفاؤل مع تعمد التقصير هو من الجهل الذي وقعت فيه فرق ضالة مثل المرجئة الذين جعلوا من سعة رحمة الله مطية لارتكاب الخطايا، فكما هو واجب على المؤمن أن يحسن الظن بربه عند حدوث الابتلاءات والفتن، ويتطلع إلى وقوع الفرج القريب، فواجب عليه أيضاً أن يسعى جاهداً في إحسان العمل والتوبة من الذنوب فإنها سبب البلاء؛ فإن من سنن الله الكونية أن يكون من البلاء ما هو عقوبة لا يرتفع إلا بالتوبة، قال -تعالى-: (فَلَوْلَا كَانَتْ قَرِيَةً أَمَنْتَ فَنَفَعَهَا إِيْمَانُهَا إِلَّا قَوْمٌ يُونُسَ لَمَّا آمَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ غَدَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَى حِينٍ) [يونس:98] (التكينة، 2016، 8).

2) أن يُبنى التفاؤل على حسن الظن بالله:

فالمؤمن مأمور بحسن الظن بالله -تعالى- على كل حال، وقد أرشد النبي ﷺ أمته إلى حسن الظن بالله -تعالى-، روى الإمام أحمد في مسنده من حديث أبي هريرة -رضي الله عنه-: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنْ ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ" (ابن حنبل، 1416هـ، ج15، 35)، وروى مسلم في صحيحه من حديث جابر -رضي الله عنه-: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ-" (النيسابوي، د.ت، ج8، 2205).

والذي يتأمل في أحوال الرسل عليهم السلام، والصالحون من بعدهم يجد أنهم متفائلون في أحلك الظروف والشدائد؛ فهذا موسى -عليه السلام- ومن معه عندما لحق بهم فرعون وجنوده وأصبح البحر أمامهم والعدو خلفهم كان متفائلاً ومحسناً الظن بربه، قال -تعالى- -حاكياً عنه: (فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ. قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ) [الشعراء:61-62] (العجمي، 2021، 932).

ونبينا محمد ﷺ كان من أعظم الناس تفاؤلاً وحسن ظن بالله، ومن أعظم صور التفاؤل، عندما تفاعل أن يخرج الله من أصلاب الكفار من يعبد الله وحده ولا يشرك به شيئاً، وذلك في أشد محنة له مع أهل الطائف، وإساءة أهلها له، تقول السيدة عائشة -رضي الله عنها- للنبي ﷺ: هل أتى عليك يوم أشد من يوم أحد؟ قال: "لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على ابن عبد يا لئيل بن عبد كلال فلم يجيبني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلمتني، فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال فسلم علي ثم قال: يا محمد إن شئت أن أطبق عليهم

الأخشبين، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: بل أرجو أن يخرج من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً" (النيسابوري، د.ت، ج3، 1420).

فحسن الظن بالله -تعالى- من الأمور العقدية، فمن حسن ظنه بالله أيقن أن الله لن يضيعه ولن يضيع دينه، وهذا هو عين التفاؤل وعدم التشاؤم الذي هو قريب من اليأس من رحمة الله -تعالى-.

(3) أن يكون التفاؤل واقعياً:

بمعنى أنه يتعدى حدود الأمانى والأحلام فيتخذ من الحاضر دليلاً على المستقبل دون إفراط أو تفريط، أو غلو أو جفاء، فنحن مطالبون بالأخذ بالأسباب وفق المنهج الرباني السليم، ولو كان التفاؤل غير واقعي لشعر الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض (الأنصاري، 2002، 23).

ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وإنما أيضاً عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية (Mckenna, 1993, 39, 40).

وحيثما يكون التفاؤل واقعياً، فإنه يحاكي المنظومة الإنسانية بوجدانها وأحاسيسها وخلاياها الواعية، ويملاً مخزونها في اللاوعي ليكون ذخيرة متوافرة مترادفة تبعث على السلوك الإيجابي في الحياة، كما تبعث على الطمأنينة في أوقات صعبة، وظروف عسيرة، وتمنحها روح التجدد وقابلية السعادة، وتحرك في كوامنها الإيجابية ومقوماتها، وتنهض بها إلى الجد والاجتهاد والإقبال على عمل الدنيا والآخرة بكل حرفية ونشاط (السامرائي، 2011، 21).

(4) أن يكون التفاؤل متمشياً مع السنن الكونية:

وذلك من خلال بذل الأسباب الدافعة للأذى بفقهِ الواقع، وتصور الأمور كما هي عليه لدفع ضررها والانتفاع بخيرها، فليس من التفاؤل الاستبشار بالشفاء مع ترك الاستشفاء بالدواء وهو بين أيدينا، وليس من التفاؤل توقع النجاح مع الكسل والخلود للراحة (التكينة، 2016، 9).

والتفاؤل يقود إلى السلوك الإيجابي في التعامل مع المنظومة الكونية، والمتفائلون ينظرون إلى الحياة بطريقة أكثر إيجابية من غيرهم، ويرون الجوانب المضيئة في الأشياء، كما أن له تأثيراً فعالاً على التفكير وإنجاز العمل، وهو في الوقت نفسه يفسح إمكانية تحقيق النجاح

وسلوك طريقه في هذه الحياة، ويبعث على جني الثمار الحميدة في الدنيا والآخرة؛ ولذلك يعد ضرورة من الضرورات التي لا يمكن للبشرية الاستغناء عنها مفهومًا وثقافة وسلوكًا (السامرائي، 2011، 26).

وللإنسان طاقات نفسية وجسدية لكل منها دورها الفعال في إدارة تفاعل الفرد مع من حوله في المنظومة الكونية؛ أي: العملية الدينامية التي قد تكون نتائجها إيجابية فتتزن حياة الفرد، أو تكون سلبية فتحدث الاضطرابات للنفس الإنسانية (الكعكي، 2009، 32).

ويتضح من خلال المنظور الإسلامي ومصادر المسلمين في الأحكام أن الفأل الحسن مما امتدحه الإسلام وجعله علاجًا ينفي به آثار الشؤم في الجاهلية الأولى، لا سيما الحوادث التي تشهدها الإنسانية داخل المنظومة الكونية وما له ارتباط بها، بل قطع به إسهاب الخلائق في سيئة سوء الظن، وعمد إلى تطهيرهم منها بالفأل الحسن، وعظمت آثاره في النفس والمجتمع (السامرائي، 2011، 30، 31).

المحور الثالث: التطبيقات التربوية للتفاؤل بالقرآن الكريم في بيئة العمل:

يعرض هذا المحور بعض التطبيقات التربوية للتفاؤل في بعض بيئة العمل، ثم سنعرض طرق تفعيل هذه الآيات في البرامج التدريبية في بيئة العمل.

1- تعزيز الثقة بالنفس:

-قال تعالى: (لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها). (سورة البقرة: آية 286): تدل الآية أن لكل إنسان قدراته الخاصة، وإن الله لا يطلب منا ما لا نستطيع تحمله.

التطبيق:

-يمكن تطبيقها في بيئة العمل من خلال تعزيز الثقة بالنفس لدى الأفراد ونشر فكرة التفاؤل بأنه مهما كانت التحديات، فإن لدينا القدرة على مواجهتها وتجاوزها.

-وتوزيع الأعمال بحسب الفروق الفردية للعاملين وكلُّ بما يبرع فيه فلكل شخص مهارات وقدرات تؤهله للقيام بعمل معين على الوجه الأفضل.

2- بث الأمل في الأوقات الصعبة:

-وقال تعالى: (فإن مع العسر يسرا، إن مع العسر يسرا). (سورة الشرح: آيات 5-6): روي عن عبد الله بن عباس أنه قال: " لا يغلب العسر الواحد يسرين أي أنّ العسر الأول هو الثاني، وأنّ اليسر الثاني هو غير الأول". (التنوخي، 1427هـ، ص46). وتكرار عبارة (اليسر بعد العسر)

تؤكد أن الفرج يأتي بعد الكرب، والسهولة ستأتي بعد الصعوبة، مما يزيد من الأمل والتفاؤل، وتذكرنا بأن الصعوبات والمشاكل ليست دائمة.

التطبيق:

- يمكن تطبيقها في بيئة العمل بتشجيع الأفراد على الصبر وعدم الاستسلام أمام التحديات، وتوجيههم أن يركزوا على الحلول الممكنة بدلاً من التركيز على المشاكل، والتفاؤل بأن الجهود المبذولة ستأتي بالنجاح في النهاية.

- وتقديم برامج دعم نفسي ومعنوي للموظفين عند مواجهة الأزمات في العمل.

- وتشجيعهم على رؤية الصعوبات كفرص للتعلم والنمو، مما يعزز التفاؤل بوجود حلول قريبة.

3- التقوى سبب في الفرج والرزق:

- وقال سبحانه وتعالى: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ). (سورة الطلاق: آية 2-3):

أي: "ومن يتق الله فيما أمره به، وترك ما نهاه عنه يجعل له من أمره مخرجاً، ويرزقه من حيث لا يحتسب، أي: من جهة لا تخطر بباله". (ابن كثير، 1409هـ، ص 558). فهذه الآية تعطي الأمل والتفاؤل بأن الله سيوفر للمتقين المخرج والرزق من مصادر غير متوقعة، مما يعزز التفاؤل والثقة في المستقبل.

- التطبيق:

- يمكن تطبيقها في بيئة العمل من خلال تعزيز الثقة بالله وأن الحلول تأتي من الله لمن يتقيه.

- وتشجيع الأفراد على العمل الجاد بإخلاص وأمانة والاعتماد على الله في تحقيق أهدافهم.

- أن التقوى يؤدي إلى حلول غير متوقعة مما يشجع العاملين على الابتكار والبحث عن فرص جديدة.

4- استشعار رحمة الله في جميع الظروف:

- كذلك في قوله تعالى: (وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ). (سورة يوسف: آية 87): تدعو الآية إلى الأمل والتفاؤل وعدم اليأس، وأن اليأس من صفات الكافرين، أما المؤمن بالله ثقته بالله عالية مما يدفعه إلى الاستمرار في السعي وتجاوز الصعوبات مهما كانت قوتها.

التطبيق:

-نشر ثقافة الأمل وعدم اليأس بين الموظفين، مما يدفعهم إلى الإصرار والاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف، وتجاوز الصعوبات.

-تشجيع الموظفين على عدم اليأس عند مواجهة الإخفاقات أو الأزمات في العمل.

-تقديم مبادرات لتحفيز الموظفين وتعزيز الأمل في تحقيق النجاح المهني.

5-تعزيز الصبر والمثابرة:

-وقوله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۗ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (البقرة: 216): هذه الآية تذكرنا بأنه قد يكون هناك حكمة فيما يبدو سيئاً وعكساً فيما يبدو جيداً. وهذا عام في الأمور كلها، فمثلاً قد يحب المرء شيئاً، وليس له فيه خيرة ولا مصلحة ومن ذلك القعود والتكاسل والتباطؤ في انجاز العمل.

التطبيق:

-يمكن تطبيقها في بيئة العمل من خلال العلم بأنه يجب أن نتقبل الأوامر بإيجابية.

-وأن نكون مستعدين لأداء العمل على أكمل وجه، حتى لو كان ظاهرياً يبدو صعباً ولا أرغب في اتمامه.

-تنظيم ورش عمل تحفز الموظفين على التحلي بالصبر عند تنفيذ المشاريع طويلة الأمد.

6-تجنب الضعف والحزن والاستسلام:

قال تعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين). (سورة آل عمران: آية 139): تدل الآية على أن الإيمان سبب في التوفيق والتأييد والنصر من الله، وتشجع على عدم الضعف والحزن اليأس مما يدفع إلى التفاؤل والأمل بالمستقبل وتحقيق الأهداف.

- التطبيق:

-ويمكن تطبيقها في بيئة العمل من خلال التشجيع على العمل بهمة ونشاط وتفاؤل وتجاوز الصعوبات بدون ضعف ولا حزن.

-وتعزيز العمل بروح الفريق والاستعانة بالإيمان بالله والاعتزاز بالإمكانات والإنجازات.

7-تعزيز ثقافة التوكل والثقة بالله:

قال تعالى: (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) (سورة الطلاق، آية: 3).

-التطبيق:

- غرس قيمة التوكل في نفوس الموظفين بحيث يؤدون أعمالهم بإخلاص وثقة بأن النتائج بيد الله.

- تعزيز الثقة بأن الجهد المبذول لن يضيع، مما يدفعهم إلى التفاؤل والعمل بروح إيجابية.

8- نشر روح التعاون والعمل الجماعي:

- قال تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى). (سورة المائدة: 2).

- التطبيق:

- تعزيز العمل بروح الفريق والتفاؤل بقدرة الجماعة على تحقيق الأهداف المشتركة.

- توفير بيئة عمل تشجع الموظفين على مساعدة بعضهم البعض ومشاركة الأفكار البناءة.

9- تعزيز قيمة الإحسان والجودة في العمل:

- قال تعالى: (إن الله لا يضيع أجر المحسنين). (سورة التوبة: 120).

- التطبيق:

- تشجيع الموظفين على إتقان عملهم والتفاؤل بأن جهودهم ستُقدّر، سواء من الله أو المؤسسة.

- إنشاء برامج تقدير ومكافأة للموظفين المتميزين لتعزيز ثقافة الإحسان.

10- استحضار نعمة الرزق بيد الله وحده:

- قال تعالى: (وفي السماء رزقكم وما توعدون). (سورة الذاريات: 22).

- التطبيق:

- تهدئة مخاوف الموظفين من المستقبل المالي والتذكير بأن الرزق بيد الله.

- تعزيز بيئة عمل تساعد الموظفين على الشعور بالأمان والاستقرار النفسي.

ثانياً: طرق تفعيل آيات التفاؤل في البرامج التدريبية:

التفاؤل في القرآن الكريم يُعد من القيم الأساسية التي يمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية كبيرة على الأفراد والمجتمعات. من خلال تطبيق مبادئ التفاؤل في الحياة اليومية والإدارية، يمكن رفع كفاءة الكوادر البشرية وتحقيق النجاح في مختلف المجالات.

ويوجد عدد من الطرق الفعالة للاستفادة من آيات التفاؤل في البرامج التدريبية، مما سيكون له تأثير كبير على رفع الروح المعنوية للموظفين، ورفع أدائهم، وتعزيز روح الفريق. وفيما يلي بعض الطرق لتحقيق ذلك:

1. ورشة عمل تفاعلية:

- النشاط: تنظيم ورش عمل تتضمن مناقشات جماعية حول الآيات. يمكن أن تتضمن جلسات تفاعلية حيث يتبادل المشاركون تجاربهم الشخصية في تطبيق معاني هذه الآيات.
- الهدف: تعزيز الفهم العميق للآيات وتطبيقها في الحياة العملية.

2. دروس مستمدة من الآيات:

- النشاط: تقديم دروس قصيرة أو محاضرات تتناول كل آية مع شرح لمعانيها وأثرها في الحياة العملية.
- الهدف: مساعدة الموظفين على الربط بين النصوص القرآنية وسياقات العمل.

3. تطوير محتوى تدريبي:

- النشاط: إدراج الآيات في المواد التدريبية، مثل الكتيبات أو العروض التقديمية.
- الهدف: استخدام الآيات كنقطة انطلاق لمناقشة موضوعات مثل الصبر، التفاؤل، والعمل الجماعي.

4. أنشطة تحفيزية:

- النشاط: تنظيم أنشطة تحفيزية تعتمد على القيم المستمدة من الآيات، مثل مسابقات أو تحديات جماعية.
- الهدف: خلق بيئة تنافسية تعزز من الروح الإيجابية والتعاون.

5. إصدار نشرات دورية:

- النشاط: إصدار نشرات دورية تحتوي على آيات مختارة مع تفسير بسيط وتطبيقات عملية.
- الهدف: إبقاء الموظفين على اتصال دائم بالقيم الإيجابية.

6. تقييم الأداء:

- النشاط: ربط تقييم الأداء بالمعايير المستوحاة من الآيات، مثل الصبر والالتزام.
- الهدف: تشجيع الموظفين على التحلي بهذه القيم في أدائهم اليومي.

7. جلسات تأمل وهدوء :

- النشاط: تنظيم جلسات تأمل تتضمن قراءة الآيات وتفكر معانيها في بيئة هادئة، أو بيئة طبيعية تسمح بالتأمل والتفكر في بديع خلق الله في السماوات والأرض، والإبحار في التأمل في بديع صنعه سبحانه وتعالى.

- الهدف: الاسترخاء وتخفيف الضغط والتوتر، وتعزيز الهدوء الذهني، والتفكير الإيجابي، وتجديد الطاقة والنشاط.

وهكذا نرى أنه من خلال تفعيل الآيات القرآنية التي تتضمن التفاؤل في البرامج التدريبية، يمكن إيجاد بيئة عمل إيجابية تنشر التفاؤل وتعزز من الأداء الفردي والجماعي، مما يسهم في تحقيق الأهداف المؤسسية.

الخاتمة: وتشمل

ملخص نتائج الدراسة:

• يسهم التفاؤل يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية القوية والمثمرة، فالأشخاص المتفائلين عادةً ينشرون الطاقة الإيجابية ويجذبون الآخرين. وتكون العلاقات الإيجابية ذات أثر كبير على السعادة والرفاهية العامة وعلى تعاون الفريق في بيئة العمل مما يسرع وتيرة الإنجاز وتحقيق الأهداف.

• يعزز التفاؤل التحمل والمرونة في مواجهة التغيرات والمصاعب في الحياة، فعندما تكون لديك ثقة في قدرتك على التكيف والتعامل مع التحديات، يصبح من الأسهل تجاوز الصعاب والتعلم من الخبرات الصعبة فيكون أداءك أفضل في المستقبل.

• القرآن الكريم مليء بالآيات التي تنهى وتحذر من المشاعر السلبية وتحث على المشاعر الإيجابية، كالإيمان برحمة الله، وحسن الظن به، والإيمان بالقدر خيره وشره، وشكر الله في السراء والصبر والرضا في الضراء، فحتى في الصعوبات هناك تعاليم وأسس في القرآن يلتزم بها الإنسان المسلم فتساعده على تجاوزها وتهوينها عليه، بشعوره أن في كل أمر يكرهه خيرا وحكمة يعلمها الله، والخير كل الخير في أقدار الله حتى لو يراها الإنسان مرة ومؤلمة، لكن بالتفاؤل والأمل والاستعانة بالله والتوكل يستطيع تجاوزها بنجاح بإذن الله.

• بيئة العمل التفاؤلية والصحية تجلب الحماس والسعادة للموظفين؛ لأنها تلبي احتياجاتهم المهنية والنفسية، حيث تقلل من شعورهم بالضغط والتوتر وتمنحهم ساعات عمل مرنة، كما أنها

- تحفزهم يوميًا للعمل بأقصى جهد ممكن تقديرًا للمكان الذي يشعر فيه بالدعم والتقدير لجهوده، مما يؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة الإنتاجية.
- اهتمام الشركات والمؤسسات بالصحة النفسية للموظفين صورة من صور التقدير والدعم ورؤيتها أن الموظفين بشر وليسوا آلات، وبالتالي بيئة العمل التفاوضية والصحية تعزز من صحة الموظفين النفسية، وهذا بدوره يدفعهم إلى تعزيز إنتاجيتهم وكفاءتهم.
- كلما كانت بيئة العمل تفاؤلية وصحية ومُلبية لاحتياجات الموظفين كلما عزز ذلك من الشعور بالرضا الوظيفي لديهم، وهذا يعني أن نسبة الحفاظ على وجود الموظفين في المؤسسات والشركات يكون مرتفعًا، وهذا بالطبع شعور مُحفز لهم لتقديم أفضل ما لديهم.
- يعد التفاوض أداة فعالة في بيئة العمل لتحفيز الموظفين وتعزيز ولائهم تجاه المنظمة، عندما يتم تشجيع ثقافة التفاوض داخل المؤسسة يشعر الموظفون بالأمل، الثقة، والانتماء، مما يدفعهم إلى تقديم أداء أفضل بإخلاص وإتقان وأمانة.
- عندما يشعر الموظف أنه يعمل في بيئة عمل مُحفزة وداعمة لقدراته ومهاراته، فهذا يتيح له العمل بحرية أكثر وإطلاق العنان للابتكار والإبداع، وهذا بدوره يضيف قيمة للعمل بالمؤسسة أو الشركة ويساعده على نجاحه وتطوره بما يصب في تحقيق الأهداف المتوقعة.
- يوجد رابط قوي بين التفاوض والتوكل على الله وحسن الظن بالله، فكلما اعتمد الإنسان على الله ووكّل أموره إليه سبحانه وظن أن القادم كله خير من الله، كلما زاد تفاؤله وأمله بالخير بالمستقبل وهانت عليه هموم الدنيا وضغوطها ومصاعبها.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما سبق يمكن التوصية بما يلي لتفعيل التفاوض في بيئة العمل:
- حسن استقبال الموظفين خاصة الجدد منهم في بيئة العمل.
- إنشاء قنوات تواصل واضحة ومرنة في بيئة العمل بين الموظفين فيما بينهم وبينهم وبين الإدارة.
- تشجيع العمل بروح الفريق داخل بيئة العمل.
- توفير فرص التطوير الوظيفي والتدريب في بيئة العمل.
- توفر الحوافز في بيئة العمل خاصة لذوي الأداء المتقن.
- وجود بعض الأنشطة والفعاليات الترفيهية في بيئة العمل.

- توفر الظروف الفيزيائية المناسبة من إضاءة وتهوية ومساحات خضراء.

مقترحات الدراسة:

يمكن اقتراح بعض الدراسات المستقبلية المرتبطة بموضوع الدراسة على النحو التالي:

- واقع ثقافة التفاؤل في بيئة العمل المدرسي بالمرحلة الثانوية وتصور مقترح لتعزيزه من منظور التربية الإسلامية.
- العلاقة بين ثقافة التفاؤل ببيئة العمل وجودة الأداء المهني من منظور التربية الإسلامية.
- التحديات التي تواجه ثقافة التفاؤل في بيئة العمل وآليات التغلب عليها من منظور التربية الإسلامية.
- المتطلبات التربوية لتعزيز ثقافة التفاؤل في بيئة العمل وآليات تفعيلها من منظور التربية الإسلامية.
- العلاقة بين شعور الموظف بالتفاؤل ومستوى ولائه للمؤسسة دراسة ارتباطية من منظور التربية الإسلامية.

قائمة المراجع

المراجع والمصادر:

- ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي بن محمد. (2005). صيد الخاطر، ط1، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر. (2002). زاد المعاد في هدي خير العباد، تحقيق: حمدي محمد نور الدين آل نوفل، مكتبة الصفا، القاهرة، ج1.
- ابن حميد، صالح عبد الله. وآخرون. (١٤١٨هـ). نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم. دار الوسيلة. المملكة العربية السعودية، جدة.
- ابن حنبل، أحمد بن محمد. (1416هـ). المسند، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان.
- ابن كثير، إسماعيل القرشي. (1409هـ). تفسير القرآن العظيم (ط3). دار المعرفة، لبنان، بيروت.
- ابن ماجه، محمد بن يزيد بن ماجه القزويني. (د.ت) سنن ابن ماجه، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية عيسى البابي الحلبي، القاهرة، ج5.
- ابن منظور، محمد بن مكرم الانصاري. (1423هـ). لسان العرب (د.ط). دار الحديث، القاهرة.
- أبو بكر، جابر بن موسى بن عبد القادر الجزائري. (1986). العلم والعلماء، ط2، دار الشروق، جدة.
- أحمد، مختار عبد الحميد عمر. (١٤٢٩هـ). معجم اللغة العربية المعاصرة (ط١). عالم الكتب، بيروت.
- الأنصاري، بدر محمد. (1998م). التفاضل والتشاور-المفهوم-القياس-المتعلقات. جامعة الكويت، الكويت.
- الأنصاري، بدر محمد. (2002). إعداد صورة لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسًا للتفاضل، مجلة العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الكويت، مج30، ع4.
- البخاري، أبو عبد الله محمد إسماعيل. (1987). صحيح البخاري، دار الشعب، القاهرة.

- البهذل، موسى راشد. (1428هـ). صعود بلا حدود رحلة في عالم التفكير الإيجابي. الرياض. المملكة العربية السعودية.
- البياتي، انتصار زين العابدين. (2019). دور القرآن الكريم في البناء النفسي للمسلم، مجلة الآداب، ع 129، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الترمذي، محمد عيسى. (د.ت). سنن الترمذي. دار إحياء التراث العربي. بيروت - لبنان.
- التكيينة، صفاء محمد حامد. (2016). التفاؤل والتشاؤم وأثرهما في الدعوة إلى الله: دراسة وصفية تحليلية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية.
- التتوخي، أبي علي المحسن. (1427هـ). الفرج بعد الشدة. (تحقيق خالد طرطوسي). المكتبة العصرية صيدا - بيروت - لبنان.
- الثبتي، فاطمة حسين عيضة. (2024). الإسهام النَّسَبِيّ لرأس المال النَّفْسِيّ وَالنِّقَظَةُ الْعَقْلِيَّةُ فِي التَّنَبُّؤِ بِشَعْفِ الْعَمَلِ الْإِنْسِجَامِيّ وَالْقَهْرِيّ لَدَى مُعَلِّمِي وَمُعَلَّمَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي اضْطِرَابِ طَيْفِ التَّوَحُّدِ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الجرجاني، على بن محمد بن علي، (١٤١٣هـ). التعريفات (د.ط). دار الكتاب العربي، بيروت.
- الحاكم، محمد عبد الله. (1411هـ). المستدرک على الصحيحين. دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان.
- الحملاوي، أحمد بن محمد. (د.ت). شذا العرف في فن الصرف، (تحقيق: نصر الله عبدالرحمن نصر الله). مكتبة الرشد، الرياض.
- الخضر، عثمان حمود. (1999م). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم، الكويت. العدد: ٦٧، (ص: ٢١٤ - ٢٤٢).
- رشاد، يوسف. (٢٠٠٨م). التفاؤل أسلوب حياة. دار الفاروق، الحيزة - مصر.
- السامرائي، عبد القدوس أسامة. (2011). استراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح: دراسة في ضوء القرآن والسنة، دبي، دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري.
- السيد، محمود أحمد. (1982). معجزة الإسلام التربوية، ط2، دار البحوث العلمية، الكويت.
- السيد، هدى شحاته. (2021م). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، مصر. عدد ديسمبر ج3 (92).

- شرارة، عبد اللطيف. (١٩٧٥م). تغلب على التشاؤم. دار بيروت للطباعة والنشر، بيروت - لبنان.
- الشيمي، أحمد سيد إسماعيل. (2013). فقه التفاوض: دراسة تأصلية في القرآن الكريم والسنة النبوية، مجلة مركز البحوث والدراسة الإسلامية، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة، عدد37، مارس، 2013، ص ص 10 - 147.
- صلاح، أحمد. (2016). التفاوض: حياة القلب والبدن، مجلة التوحيد، ع 536.
- الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد. (1983). المعجم الكبير، الطبعة الثانية، دار إحياء التراث العربي.
- عبد الجواد، محمد السعيد. (2014). علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. الكتاب العربي للعلوم النفسية، عدد 34، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، Available from: arabpsynet.com/apnebooks/eb34msacont&poef.pdf
- العثيمين، محمد صالح. (1427هـ). القول المفيد على كتاب التوحيد. دار ابن الجوزي، الدمام.
- العجمي، فهد عامر. (2021). التفاوض في السنة النبوية وأثره في الدعوة إلى الله تعالى، مجلة الفرائد في البحوث الإسلامية والعربية، كلية الدراسات الإسلامية والعربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة، مج41.
- العفيصان، سامي عبدالعزيز. (٢٠١٨م). التفاوض في القرآن الكريم دراسة تطبيقية. مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، مجلة مجمع العدد 25. ص ٤٧ - ٩٧
- الغزالي، محمد، والسقا أحمد. (2005). خلق المسلم، ط10، نهضة مصر، القاهرة.
- فتح الباب، حجازي أحمد. (2024). قيمة التفاوض بين الثقافتين الإسلامية والغربية وتصور مقترح لتعزيزها لدى طلاب الجامعات المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة.
- الفرحاتي، السيد محمود. (٢٠٠٩م). تفاؤل الأطفال هل أصبح ضرورة في عالم يشيع فيه الاكتئاب والعجز والتشاؤم. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع. المنصورة-مصر.
- الفيومي، أحمد بن محمد بن علي. (١٣٤٥هـ). المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي. المطبعة الأميرية، القاهرة.

- الكعكي، ثريا بنت بشير بن محمد. (2009). التشاؤم عند عبد الرحمن شكري، رسالة ماجستير منشورة، كلية اللغة العربية وآدابها، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- النيسابوري، مسلم الحجاج. (د.ت). صحيح مسلم. دار التراث العربي. بيروت. لبنان.
- هوساوي، بثينة محمد. (1433هـ). منهج التربية الإسلامية في تربية النفس على التفاؤل وتطبيقاته التربوية. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى. مكة.

- 1Abidi, w., Fall, E., & Jarraya, M. (2020). The Relationship between Types of Passion, Mindfulness and Hedonic well-being for Tennis Athletes. *Psychology & Psychological Research International Journal*, 5(4), 1- 10.
- 2Alenezi, A. (2019). The Relationship between distributed leadership practices and academic optimism among faculty members in Northern Border University, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(1), 61-90.
- 3Beheshtifar, M. (2013). Organizational optimism: A Considerable issue to success. *Journal of Social Issues & Humanities*, 1(6), 69-72.
- 4Bhart,T,& Rangnekar, S.(2019).Employee optimism in India .An International Journal, 26(3), 1020-1032.
- 5Caponnetto, P., Platania, S., Maglia, M., Morando, M., Gruttadauria, S., Auditore, R., ... & Santisi, G. (2022). Health Occupation and Job Satisfaction: The Impact of Psychological Capital in the Management of Clinical Psychological Stressors of Healthcare Workers in the COVID-19 Era. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6134.
- 6Diani, P., & Salendu, A. (2018). Peran Mediasi Psychological Capital dalam Hubungan antara Harmonious Passion dengan Subjective Well-Being. *Intuits: Journal Psychology Ilima*, 10(3), 219-230.
- 7Dubey, A.&Shahi,D.(2011).Psychological immunity and coping stratiges: A study on medical professionals. *Indian Journal Of Social Science Research*,8(1),36-47.
- 8Gilal, F., Channa, N., Gilal, N., Gilal, R., & Shah, S. (2019). Association between a teacher's work passion and a student's work passion: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 889.
- 9Kulekci, A., E. (2021). Teachers' Perceptions of Positive Psychological Capital: A Mixed Method Approach. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(3), 933-953.
- 10Landay, K., DeSimone, J., & Harms, P. (2022). A psychometric investigation of harmonious and obsessive work passion. *Journal of Organizational Behavior*.

- 11Malik, A. (2013). Efficacy, Hope, Optimism and Resilience at Workplace – Positive Organizational Behavior, International Journal of Scientific and Research Publications, 3(10). 1-4.
- 12May, J. (2016). The Effects of Individual and school Mindfulness on the Academic Optimism in Schools in North Alabama (Ed.D. Dissertation). University of Alabama, Tuscaloosa.
- 13Mckenna, F.P. (1993). It will not happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control? British Journal of Psychology, Vol,84.
- 14Tabaziba, K., R. (2015). *Psychological capital and work engagement: An investigation into the mediating effect of mindfulness* [master's thesis]. University of Cape Town.
- 15Tolentino, L., Lajom, J., Sibunruang, H., & Garcia, P. (2022). The bright side of loving your work: Optimism as a mediating mechanism between work passion and employee outcomes. *Personality and Individual Differences*, 194, 111664.

المراجع الالكترونية:

- سرور، ياسر رفاعي. (2016م). الأثر النفسي للدعاء. مقال على الانترنت.
<https://www.aljazeera.net>
- عرفات، فضيلة. (2012م). التفاوض والتشاؤم: مفهومها وأسبابها، والعوامل المؤثرة فيها.
www.alnoor.se/default.sap