

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم

### دراسة موضوعية - نفسية

شيماء محمود حامد

مدرس الدراسات الإسلامية

بقسم اللغة العربية والدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة عين شمس

### ملخص

السعادة هي مطلب كل إنسان في هذه الحياة، وتحقيقها حلم كل إنسان، والهدف الأسمى له، ويختلف مفهوم هذا الشعور من إنسان لآخر بحسب ثقافته وشخصيته ومعتقداته.

ولما كانت السعادة هي سكينة تتبع من الداخل، وانسراح للصدر، وشعور بالاطمئنان، فقد عني البحث بدراسة نظائر السعادة ومظاهرها في الحياة الدنيا دون الآخرة، والأثر النفسي الذي يعود على الفرد والمجتمع من ذلك، وذلك لبيان المنهج القرآني في تحقيق السعادة للإنسان، والمساهمة في علاج بعض المشكلات والأمراض النفسية التي يعاني منها الأفراد والمجتمعات.

**الكلمات المفتاحية:** السعادة، الفرح، السرور، الطمأنينة، الحياة الطيبة، الرضا، التبسم، الأمن النفسي.

summary

## Parallels of happiness and its manifestations in the Holy Quran

### An Objective-Psychological Study

Happiness is what every person wants in this life, Achieving it is the dream of every human being, and its nominal purpose, the feeling varies from person to person, According to his culture, personality and beliefs.

And Since happiness is a serenity that springs from within and an open heart, and feeling reassured, the research was concerned with studying the analogues of happiness and its manifestations in the life of this word without the hereafter, and the psychological impact of that on the individual and society, this is to clarify the Qur'anic approach to achieving human happiness, contributing to the treatment of Some psychological problems and diseases that individuals and societies suffer from.

**Keywords:** happiness, joy, pleasure, tranquility, good life, the satisfaction, smiling, psychological security.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم

### دراسة موضوعية - نفسية

شيماء محمود حامد

مدرس الدراسات الإسلامية

بقسم اللغة العربية والدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة عين شمس

### مقدمة

الحمد لله الذي أضحك وأبكى، وأسعد وأشقى، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، وبعد،

فالقرآن الكريم كتاب هداية للبشرية، يخاطب فيه المولى ﷺ عقل الإنسان ووجدانه ويزكيه بالعبادات ويهديه لما فيه خيره وصلاحه، ويرشده إلى الطريق الأمثل لتحقيق ذاته، وترقي نفسه في مدارج الكمال الإنساني حتى يستطيع أن يحقق لنفسه السعادة في الدنيا والآخرة.

السعادة هي مطلب كل إنسان في هذه الحياة، وتحقيقها حلم كل إنسان، والهدف الأسمى له، وفي سبيل ذلك قد يبذل الكثير من الجهد، ويختلف مفهوم هذا الشعور من إنسان لآخر بحسب ثقافته وشخصيته ومعتقداته.

ولما كانت السعادة هي سكينة تنبع من الداخل، وانسراح للصدر، وشعور بالاطمئنان فقد عني البحث بدراسة نظائر السعادة ومظاهرها في الحياة الدنيا دون الآخرة، والأثر النفسي الذي يعود على الفرد والمجتمع من ذلك.

وقد قسمت البحث إلى مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وتشتمل المقدمة على أسباب اختيار الموضوع، وأهميته، والمنهج المتبع، ويعرض التمهيد لتعريف السعادة لغة واصطلاحاً، والعلاقة بين السعادة والصحة النفسية.

ويأتي المبحث الأول بعنوان "نظائر السعادة في القرآن الكريم" ويضم بعض نظائر السعادة في القرآن الكريم مثل: الفرح، البهجة، السرور، والطمأنينة، وعلاقة كل لفظ منها بمفهوم السعادة مع بيان الأثر النفسي.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

أما المبحث الثاني فعنوانه: "مظاهر السعادة في القرآن الكريم" ويرصد لبعض مظاهر السعادة مثل: الحياة الطيبة، الرضا، التبسم، والأمن النفسي. وتعرض الخاتمة أهم نتائج البحث، وذيلت البحث بقائمة المصادر والمراجع. أسباب اختيار الموضوع:

١- رسالة الإسلام جاءت لإسعاد البشرية، بالإضافة إلى اشتمال الآيات القرآنية على أسباب السعادة ومظاهرها.

٢- بيان المنهج القرآني في تحقيق السعادة للإنسان.

٣- عناية القرآن بهذا الموضوع، وتناوله بألفاظ شتى كالفرح والسرور والبهجة والطمأنينة وغيرها.

٤- المساهمة في علاج بعض المشاكل والأمراض النفسية التي يعاني منها الأفراد والمجتمعات.

أهمية الموضوع:

تتبع أهمية البحث من تعلق موضوعه بأعز أمنية للإنسان، وهي تحصيل السعادة، فالشعور بالسعادة أعلى معايير الصحة النفسية، ومدى عناية القرآن بتوجيه الإنسان لمجموعة من الأسباب والأساليب التي تحقق له السعادة كي يحيا حياة طيبة، ودلالاتها النفسية، وتقديم الدواء الأمثل لإسعاد القلوب.

المنهج المتبع:

اتخذ البحث المنهج التحليلي النفسي في الدراسة، حيث قدم البحث دراسة تحليلية لمفردات وألفاظ الآيات التي تتحدث عن السعادة من حيث النظائر والمظاهر، ثم التناول من المنظور النفسي.

## التمهيد

### تعريف السعادة:

**لغة:** السعادة مشتقة من (سعد) أصل يدل على خير وسرور، خلاف النحس، فالسعد: اليمين في الأمر، وسميت ساعد الإنسان بذلك، لأنه يتقوى به على أموره<sup>(١)</sup>، والسعودة خلاف النحوسة والسعادة خلاف الشقاء، وقد سعد يسعد سعدا وسعادة، فهو سعيد نقيض شقي مثل سلم فهو سليم، أو سعد بالضم، فهو مسعود، والجمع سعداء<sup>(٢)</sup>. وعرف الأصفهاني السعادة بأنها: "معاونة الأمور الإلهية للإنسان على نيل الخير، ويزادها الشقاوة، يقال: سعد وأسعده الله، ورجل سعيد، وقوم سعداء، وأعظم السعادات الجنة، فلذلك قال الله ﷻ: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَبِئْسَ الْجَنَّةُ﴾<sup>(٣)</sup>، والشقاوة خلاف السعادة، وقد شقى يشقى شقوة، وشقاوة، وشقاء، والسعادة في الأصل ضربان: سعادة أخروية، وسعادة دنيوية، ثم السعادة الدنيوية ثلاثة أضرب: نفسية وبدنية، وخارجية<sup>(٤)</sup>.

### اصطلاحا:

### السعادة عند علماء النفس:

يعتبر مفهوم السعادة النفسية المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل<sup>(٥)</sup>.

(١) معجم مقاييس اللغة: ابن فارس، تحقيق: عبدالسلام هارون، دار الفكر، ط ١٩٧٩م، ٧٥/٣.

(٢) لسان العرب: ابن منظور، ط ١، دار صادر، بيروت، مادة (س - ع - د)، ٢١٣/٣.

(٣) مفردات ألفاظ القرآن: الأصفهاني، دار القلم، دمشق، ٤٧٧/١، سورة هود: الآية ١٠٨.

(٤) السابق: ٥٤٨/١.

(٥) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، د/ السيد محمد أبو هاشم، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠١٠م، ص ٢٧٠.

يقول عالم النفس الأمريكي "مارتن سيليجمان": "أن السعادة لها ثلاثة جوانب: وهي الحياة الجديدة، الحياة الممتعة، الحياة ذات المعنى، ويمكن الوصول للحياة الممتعة من خلال الاستمتاع بكل شيء من حولنا مهما كان بسيطاً، وأن نعمل على إشباع حاجاتنا الأساسية، ومن ثم نعمل على اكتشاف جوانب قوتنا، ونستغلها لكي نحسن حياتنا وجودتها، وهذا ما سمي بالحياة الجديدة، وأخيراً أن تكون لحياتنا معنى وهدف مما يجعلنا نصل لشعور عميق وامتلاء نفسى داخلى ينتج عنه سعادة غامرة، وذلك من خلال وصولنا لذلك المعنى والمغزى لحياتنا"<sup>(٦)</sup>.

ويرى "فينهو فن" فرقاً جوهرياً بين السعادة والاستمتاع بالحياة، حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيويًا لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن، ولذا عرف "فينهو فن" السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"<sup>(٧)</sup>.

#### العلاقة بين السعادة والصحة النفسية:

يعتبر الشعور بالسعادة أعلى معايير الصحة النفسية، وأشارت بعض الدراسات إلى أثر الشعور الإيجابي على مدى قابلية الإنسان للتحرك والبدء بنشاط حركي معين، مبينة أن مشاعر التفاؤل تولد عدداً من النوايا الحسنة التي ترفع صاحبها للمبادرة والعمل والإنجاز في وقت مبكر، على عكس مشاعر الحزن والإحباط التي تجعل المرء

(٦) السعادة الحقيقية: مارتن سيليجمان، ترجمة: صفاء الأعرس وآخرون، دار العين للنشر، ٢٠٠٥م، ص ١٨.

(٧) Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory That a better Society Does not make people any happiest, 159.

يميل للخمول والتقاعد عن العمل أو حتى التفكير بالقيام بأي نشاط بدني، لذا يمكن اعتبار السعادة محفزاً ذاتياً للإنجاز وتنمية المبادرة ذهنياً وعملياً<sup>(٨)</sup>.

## المبحث الأول

### نظائر السعادة في القرآن الكريم

أولاً: السعادة: وردت اشتقاقات اللفظ مرتان في القرآن الكريم في سورة هود، وهي سورة مكية، قال تعالى: ﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾<sup>(٩)</sup>، وقال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ﴾<sup>(١٠)</sup>.

في المرة الأولى جاء لفظ "سعيد" وهي صفة مشبهة يقول ابن عاشور: "والسعيد على وزن فعيل صفة مشبهة ضد الشقي، وهو المتلبس بالسعادة التي هي الأحوال الحسنة الخيرة الملائمة للمتصف بها، فمنهم يؤمنذ من هو في عذاب وشدة، ومنهم من هو في نعمة ورخاء"<sup>(١١)</sup>، فكأن وصف السعادة ملتصق لا ينفك عن السعيد ولا يزول، روى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: لما نزلت هذه الآية "فمنهم شقي وسعيد" سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت: يا نبي الله فعلى ما نعمل؟ على شيء قد فرغ منه، أو على شيء لم يفرغ منه؟ فقال: "بل على شيء قد فرغ منه وجرت به الأقدام يا عمر ولكن كل ميسر لما خلق له"<sup>(١٢)</sup>.

أما المرة الثانية فورد لفظ "سعدوا" وهو فعل مبني للمجهول من الفعل سعد، والتعبير بصيغة المجهول يفيد أن السعادة ليست من صنع البشر بل هي منة من

(٨) Davide Rigoni, delle Demanet, "happinesinaction:the impact of positive affecton the time of the conscios intehntion",2019,18.

(٩) سورة هود: الآية ١٠٥.

(١٠) سورة هود: الآية ١٠٨.

(١١) التحرير والتطوير: ابن عاشور، الدار التونسية للنشر، ١٩٨٤م، ١٢/١٦٤.

(١٢) سنن الترمذي: تحقيق وتعليق: محمد فؤاد عبد الباقي، ط ٢، ١٩٧٥م، كتاب تفسير القرآن، باب سورة هود، رقم الحديث: (٣١١١)، ٢٨٩/٥، قال الترمذي: حديث حسن غريب، وحكم عليه الألباني بالصحة.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

المنان الكريم، وهذا يوحي بعظمة هذه السعادة الممنوحة، يقول القرطبي: "... لا يقال: سعه الله، إنما يقال: أسعه الله"<sup>(١٣)</sup>، فكلمة السعادة ذكرت في القرآن مقرونة باليوم الآخر، فالسعداء هم أهل الجنة ينعمون فيها نعيماً لا ينقطع ولا يزول.

الفروق اللغوية والنفسية بين نظائر السعادة الدنيوية:

يعرض البحث لبعض نظائر السعادة في القرآن الكريم وعلاقة كل لفظ منها بمفهوم السعادة.

### أولاً: الفرح:

الفرح لغة: نقيض الحزن، وهو أن يجد الإنسان في قلبه خفة ورضا<sup>(١٤)</sup>.

اصطلاحاً: الفرح هو: "انسراح الصدر بلذة عاجلة، وأكثر ما يكون ذلك في لذات البدن الدنيوية العاجلة"<sup>(١٥)</sup>، أو هو "لذة في القلب لنيل المشتهى"<sup>(١٦)</sup>.

ويعرف أيضاً بأنه: "الأفعال النفسي عندما ينال الإنسان ما يتمناه"<sup>(١٧)</sup>.

وردت لفظة الفرح ومشتقاتها في القرآن الكريم في اثنين وعشرين موضعاً منها أربعة عشر موضعاً في السور المكية، وثمانية مواضع في السور المدنية، وكلها تتحدث عن الفرح في الدنيا عدا موضع واحد<sup>(١٨)</sup>.

(١٣) الجامع لأحكام القرآن: القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، ط ٢، ١٩٦٤م، ١٠٢/٩.

(١٤) جمهرة اللغة: ابن دريد، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، ط ١، ١٩٨٧م، ٥١٨/١، لسان العرب: ابن منظور، ط ٣، دار صادر، بيروت، ١٤١٤هـ، مادة (ف - ر - ح)، ٥٤١/٢.

(١٥) المفردات في غريب القرآن: الأصفهاني، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، دمشق، ط ١، ١٤١٢هـ، ٦٢٨/١.

(١٦) التعريفات: الجرجاني، تحقيق: جماعة من العلماء بإشراف الناشر، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٩٨٣م، ١٦٦/١.

(١٧) علم النفس معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة: سميح عاطف الزين، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ط ١، ١٩٩١م، ١٦٩/١.

(١٨) قوله تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرَبُّونَ﴾ (١٦٩) فَرحين بما آتاهم الله من

يأتي الفرع في القرآن على ثلاثة وجوه<sup>(١٩)</sup>:

الأول: الفرع بمعناه الصريح: وهو السرور، ومن ذلك قوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينَكُمْ بِمَرْحَلَةٍ طَبَقَ عَلَيْكُمْ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا حُبَّةٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنِ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾<sup>(٢٠)</sup>.

الثاني: الفرع بمعنى البطر: والبطر "دهش يعتري الإنسان من سوء احتمال النعمة وقلة القيام بحقها، وصرفها إلى غير وجهها"<sup>(٢١)</sup>، ومن ذلك قوله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾<sup>(٢٢)</sup> وقد أورد الطبري في تفسير هذه الآية: (... لا تبغ ولا تبطر فرحا، إن الله لا يحب من خلقه الأشترين البطرين)<sup>(٢٣)</sup>، وهناك العديد من الآيات القرآنية التي ورد فيها لفظ الفرع بمعنى البطر<sup>(٢٤)</sup>.

فَضْلُهُ وَيَسْتَبِشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (سورة آل عمران: الآيتان ١٦٩، ١٧٠).

(<sup>١٩</sup>) التصاريف لتفسير القرآن مما اشتبهت أسماؤه وتصرفت معانيه: أبو عبيدة القاسم بن سلام، تحقيق: هند شلبي، الشركة التونسية للتوزيع، ٢٤٣/١، تأويل مشكل القرآن: ابن قتيبة، تحقيق: إبراهيم شمس الدين، دار الكتب العلمية، ٢٨٦/١.

(<sup>٢٠</sup>) سورة يونس: الآية ٢٢.

(<sup>٢١</sup>) مفردات في غريب القرآن: الأصفهاني، ص ١٢٩.

(<sup>٢٢</sup>) سورة القصص: الآية ٧٦.

(<sup>٢٣</sup>) جامع البيان عن تأويل آي القرآن: محمد بن جرير الطبري، تحقيق: د/ عبدالله بن عبدالمحسن

التركي، دار هجر للطباعة والنشر، ط ١، ٢٠٠١م، ٣٢٠/١٨.

(<sup>٢٤</sup>) سورة هود: الآية ١٠، سورة الروم: الآية ٣٦، سورة غافر: الآية ٧٥، سورة الشورى: الآية ٤٨، سورة الحديد: الآية ٢٣.

الثالث: الفرح بمعنى الرضا: ويلاحظ أن معنى الرضا الذي تدل عليه كلمة الفرح في الآيات مذموم ولا يوصف به إلا من نسوا الله واختاروا الدنيا على الآخرة، ومنه قوله تعالى: ﴿اللَّهُ يَسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾<sup>(٢٥)</sup>، يقول الطبري: "فرح الذين بسط لهم في الدنيا من الرزق على كفرهم بالله ومعصيتهم إياه بما بسط لهم فيها، وجهلوا ما عند الله لأهل طاعته في الآخرة من النعيم"<sup>(٢٦)</sup>، وقوله تعالى: ﴿فَتَقَطَّعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ﴾<sup>(٢٧)</sup> فكل حزب مسرور بما لديه، فهم معجبون بما اختاروه لأنفسهم من الدين، ويرون أنه الحق ولا شيء سواه<sup>(٢٨)</sup>.

ومن خلال التمعن في الآيات التي تحدثت عن الفرح نلاحظ أن معظمها جاء ذكر الفرح فيها في سياق الذم<sup>(٢٩)</sup>، وقليلاً بمعناه الحقيقي الصريح<sup>(٣٠)</sup>.

يعتبر الفرح من الانفعالات النفسية الطبيعية التي يشعر بها، وتختلف دوافعه وأسبابه من شخص لآخر بشكل عام "فالفرح أمر نسبي يتوقف على أهداف الإنسان في الحياة فمن كان هدفه في الحياة جمع المال، والحصول على القوة والنفوذ وغير ذلك من متاع الحياة الدنيا، كان نجاحه في تحقيق هذه الأهداف باعثاً على فرحه، ومن كان هدفه في حياته التمسك بالإيمان والتقوى والعمل الصالح لكل يحصل على السعادة، كان ذلك مصدرأمنه وفرحه"<sup>(٣١)</sup>.

<sup>(٢٥)</sup> سورة الرعد: الآية ٢٦.

<sup>(٢٦)</sup> جامع البيان: الطبري، ٤٣٠/١٦.

<sup>(٢٧)</sup> سورة المؤمنون: الآية ٥٣.

<sup>(٢٨)</sup> جامع البيان: الطبري، ٤٢/١٩.

<sup>(٢٩)</sup> انظر على سبيل المثال: سورة آل عمران: الآية ١٨٨، سورة الأنعام: الآية ٤٤، سورة التوبة:

الآية ٨١، سورة الروم: الآية ٣٢، سورة غافر: الآية ٨٣.

<sup>(٣٠)</sup> من ذلك: سورة يونس: الآية ٥٨، سورة الرعد: الآية ٣٦، سورة الروم: الآية ٤.

<sup>(٣١)</sup> القرآن وعلم النفس: د. محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط٥، ١٩٩٢م، ص ٩٤.

ويشير القرآن الكريم إلى الحالات النفسية للبشر التي يأخذهم فيها الفرح بمتاع الحياة الدنيا بآيات كثيرة منها قوله تعالى: ﴿وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾<sup>(٣٢)</sup>، وقوله تعالى: ﴿فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ﴾<sup>(٣٣)</sup>، ثم يأتي الحكم الإلهي: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾<sup>(٣٤)</sup>، فالمولى ﷺ لا يحب هؤلاء الذين يأخذهم الفرح الدنيوي فينسيهم ذكر الله تعالى، وشكره على منه وعطائه، أما الذين آمنوا وعرفوا الله حق المعرفة، وأدركوا قيمة النعم التي يغدقها عليهم المنعم جل في علاه، فهؤلاء إنما يعملون للأجلة أكثر من عملهم للعاجلة، وحق لهم الفرح لقوله تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾<sup>(٣٥)</sup>.

ومن الشواهد على ذلك:

الشاهد الأول: على الفرح المذموم وهو الفرح بالباطل والمعاصي والتكبر على الناس، ومن الآيات التي ورد فيها لفظ الفرح ويعتقد الناس أنها مسببات السعادة وهي ليست كذلك، قوله تعالى: ﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآيَاتُهُ مِنَ الْكُوفَرِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْمُصِيبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾<sup>(٣٦)</sup>.

تعرض قصة قارون لفتنة المال وتأثيره على الإنسان، حيث أورد المولى تفصيلاً واضحاً لقصة قارون الذي كان من قوم موسى ﷺ، فاغتر بماله وثراوته، ورغم أنه أوتي ذلك بذكائه ومهارته، وأنه لا حق لأحد له فيه، فجاء التوجيه الإلهي إلى ضرورة

<sup>(٣٢)</sup> سورة الرعد: الآية ٢٦.

<sup>(٣٣)</sup> سورة غافر: الآية ٨٣.

<sup>(٣٤)</sup> سورة القصص: الآية ٧٦.

<sup>(٣٥)</sup> علم النفس معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة: سميح عاطف الزين، دار الكتاب اللبناني،

بيروت، ط١، ١٩٩١م، ١/١٦٩، سورة يونس: الآية ٢٢.

<sup>(٣٦)</sup> سورة القصص: الآية ٧٦.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

استعمال المال والانتفاع به فيما يحقق له النفع في الآخرة، وإصلاح شئون الدنيا، والإحسان في تمييزه وتتميته وإنفاقه، وتجنب كل مهووي الفساد والإفساد في الأرض، ولكنه لم يستجب لهذا التوجيه، وبطر في عيشه وتبخر، فحق عليه الهلاك.

كان قارون ثريا مترفا، وهو من بني إسرائيل، وكان ممن آمن بموسى، وحفظ التوراة، ثم لحقه الزهو والإعجاب، فبغى على قومه بأنواع البغي، وتجاوز الحد في بغيه، وقد آتاه الله أموالاً وكنوزاً كثيرة، يثقل بحمل مفاتيح خزائنها أولو البأس والقوة، فنصح قومه بعدم التبطر، ونهوه عن الفرغ المطغى الذي هو انهماك وانحلال النفس، وعاقبته الهلاك، وأوصوه بأن يطلب رضا الله وأخرته، وإنفاق بعض المال في وجوه الخير، والتقرب إلى الله بأنواع القربات المحققة للسعادة والثواب في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَاتَمِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّامِرَ الْآخِرَةَ وَلَا تَسْرِ نَفْسِيكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(٣٧)</sup>، ولكن قارون أبى سماع النصيحة، وأعجب بنفسه، وسيطر عليه الكبر والتجبر على نفسه، وإظهار ما لديه من الثراء، فحسف الله بقارون الأرض<sup>(٣٨)</sup>، قال تعالى: ﴿فَحَسَفْنَا بِهِ وَبَدَّلْنَاهُ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ﴾<sup>(٣٩)</sup>.

فمن فوائد قصة قارون، أن من كان متاع الدنيا مصدر سعادته، وهو شأن معظم الناس، فإنه لا ينعم في الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة، لأنه إذا ما أنعم الله عليه بنعمة الصحة وسعة الرزق ووفرة المال شعر بالفرح، وشغله متاع الدنيا عن ذكر الله تعالى وشكره، وإذا ما أصابه ضرر أو بلاء، وفقد بعض النعم التي كان يتمتع بها، تملكه اليأس، وجدد النعم الأخرى، وهكذا يعيش مثل هذا الإنسان في اضطراب مستمر<sup>(٤٠)</sup>.

(٣٧) سورة القصص: الآية ٧٧.

(٣٨) التفسير الوسيط: الزحيلي، دار الفكر، دمشق، ط ١، ١٤٢٢ هـ، ١٩٣٦/٢ - ١٩٣٩ بتصرف.

(٣٩) سورة القصص: الآية ٨١.

(٤٠) القرآن وعلم النفس: د/ محمد عثمان نجاتي، ص ٩٥.

فالقرآن الكريم قدم المال على الأولاد، لأن الفتنة بالمال أكثر قال تعالى: ﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلًا ﴾<sup>(٤١)</sup>، حيث يميل إليه الجميع، ويرون فيه السعادة، لكنها سعادة موهومة - إذا لم يحسن المرء استخدامه-<sup>(٤٢)</sup>، فصاحبه حزين قبل حصوله، خائف بعد حصوله، ومما يؤكد على أن السعادة ليست في المال بعض الإحصاءات، فقد ثبت أن كلاً من شعوب إيسلندا وهولندا والدنمارك أكثر من ٩٢٪ من أفرادها يستشعرون السعادة رغم أن مستواها الاقتصادي يقل كثيرا عن دول مثل أمريكا وألمانيا التي يسود أفرادها الاكتئاب والأمراض النفسية المختلفة، كما أن الثروة الطائلة لم تحقق لليابانيين والصينيين وكل أتباع بوذا السعادة المرجوة، وأكدت كل التجارب والخبرات أن السعادة شعور خفي ينبعث من داخل الفرد نفسه وأنه ينبغي الفصل التام بين المال والسعادة<sup>(٤٣)</sup>.

**الشاهد الثاني:** الفرح المحمود: ما كان سببه حلاوة الإيمان وطاعة الرحمن ويتضح ذلك جليا في قوله تعالى: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾<sup>(٤٤)</sup>.

قال ابن عباس، والحسن، وقتادة في تفسير الآية: فضل الله الإسلام، ورحمته القرآن، وقال مجاهد: الفضل والرحمة القرآن؛ فالمأمور به هنا الفرح بفضل الله ورحمته، والمنهى عنه الفرح بجمع الأموال لرئاسة الدنيا وإرادة العلو بها والفساد<sup>(٤٥)</sup>.

(٤١) سورة الكهف: الآية ٤٦.

(٤٢) يشكر الله على هذه النعمة بعدة وسائل منها: التصدق، وإخراج الزكاة، وقضاء حوائج الناس مما يؤدي إلى سعادة الدنيا والآخرة.

(٤٣) مجلة الأزهر، ربيع الأول ١٤٢٣هـ/ يونيو ٢٠٠٢م، ٣/٧٥.

(٤٤) سورة يونس: الآية ٥٨.

(٤٥) البحر المحيط في التفسير: أبو حيان الأندلسي، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط ١٤٢٠هـ، ص ٧٦.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

قال الإمام الرازي: "والمقصود من الآية الإشارة إلى أن السعادات الروحانية أفضل من السعادات الجسمانية، فيجب أن لا يفرح الإنسان بشيء من الأحوال الجسمانية لأن اللذات الجسمانية ليست غير دفع الآلام عند جمع من الحكماء والمعنى العدمي لا يستحق أن يفرح به، وعلى تقدير أن تكون هذه اللذات صفات ثبوتية فإنها لا تكون خالصة ألبته بل تكون ممزوجة بأنواع من المكاره وهي لا تكون باقية، فكلمة كان الالتذاد بها أكثر كانت الحسرات الحاصلة من خوف فواتها أكثر وأشد" (٤٦).

ويؤكد ذلك ابن القيم بقوله "أن فضل الله الإسلام ورحمته القرآن فهذا فرح القلب وهو من الإيمان ويثاب عليه العبد فإن فرحه به يدل على رضاه بل هو فوق الرضا فالفرح بذلك على قدر محبته، فإن الفرح إنما يكون بالظفر بالمحبيب وعلى قدر محبته يفرح بحصوله له، فالفرح بالله وأسمائه وصفاته وكلامه ورسوله ولقائه أفضل ما يعطاه بل هو جل عطاياه والفرح في الآخرة بالله ولقائه بحسب الفرح به ومحبته في الدنيا فالفرح بالوصول إلى المحبوب يكون على حسب قوة المحبة وضعفها فهذا شأن فرح القلب" (٤٧).

فالقرآن الكريم وجه الإنسان إلى مجموعة من الأساليب والطرائق في ممارستها لها

تتحقق عنده الصحة النفسية، ومن هذه الأساليب والطرائق:

- الإيمان: فلإيمان تأثير عظيم في نفس الإنسان فهو يزيد ثقته بنفسه ويزيد قوة احتمالته على الصبر، ويبعث في النفس الطمأنينة وراحة البال ويغمر الإنسان بالسعادة والسرور، وإذا ما بث المجتمع هذا الإيمان بالفرد من الصغر فإنه يكسب الفرد مناعة ووقاية ضد الأمراض النفسية (٤٨).

- قراءة القرآن الكريم والاستماع له: إن قراءة القرآن الكريم والاستماع له مرتلاً له أثر ملحوظ في النفس، وقد أجرى أحد الباحثين دراسة لمعرفة أثر القرآن على الإنسان،

(٤٦) مفاتيح الغيب: الرازي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط ٣، ١٤٢٠هـ، ٢٦٩/١٧.

(٤٧) الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة: ابن القيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت، ص ٢٤٨.

(٤٨) القرآن وعلم النفس: محمد عثمان نجاتي، ص ٢٤٠: ٢٤٢ باختصار.

وأثبتت الدراسة أن للقرآن أثرا إيجابيا مؤكدا لتهدئة التوتر وإحداث تغيرات فسيولوجية ونفسية في الفرد<sup>(٤٩)</sup>.

كما أثبتت عدة دراسات علمية التأثير المذهل لحفظ القرآن على الصحة النفسية، فكلما ارتفع مقدار حفظ القرآن ارتفع مستوى الصحة النفسية، ومن فوائد حفظ القرآن: صفاء الذهن، والطمأنينة والاستقرار النفسي، الفرح والسعادة الغامرة، التخلص من الخوف والحزن والقلق، الهدوء النفسي والثبات<sup>(٥٠)</sup>، ولو عكف عليه البشر لوجدوا فيه أعظم مصدر للدراسات النفسية والاجتماعية التي تنعكس على الفرد والمجتمع بردا وسلاما وأمنا واستقرارا، وصدق الله العظيم في قوله: ﴿ طه \* مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴾<sup>(٥١)</sup>، وقوله تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَمَرْحَمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾<sup>(٥٢)</sup>.

ثانيا: السرور:

السرور لغة: أصلها سرّ (السين والراء يجمع فروعه إخفاء الشيء، وما كان من خالصه ومستقره، والإسرار خلاف الإعلان)<sup>(٥٣)</sup>، (والسرور ضد الحزن)<sup>(٥٤)</sup> وهو (ما ينكتم من الفرح)<sup>(٥٥)</sup>.

(٤٩) تأثير القرآن في وظائف الجسم البشري: أحمد القاضي، هدى الإسلام، وزارة الأوقاف، الشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية، العدد العاشر، ١٩٨٧م، ص ٤٠، ٤٢، والإعجاز النفسي في القرآن: د/ مصطفى رجب، دار العلم والإيمان، ٢٠٠٩م، ص ٢٧٥، ٢٧٧.

(٥٠) دراسة أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية: د/ صالح بن إبراهيم الضبع، ٢٠٠٨م، التأثير المذهل للقرآن على الإنسان: د/ عبدالدائم الكحيل، ٢٠٢٠م، ص ٢.

(٥١) الأثر النفسي للقرآن الكريم دراسة وتحليل: د/ خليفة العسال، جامعة قطر، ص ٤٦، سورة طه: الآيتان ١-٢.

(٥٢) سورة الإسراء: الآية ٨٢.

(٥٣) مقاييس اللغة: ابن فارس، ٦٧/٣.

(٥٤) مختار الصحاح: الرازي، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، ط ٥، ١٩٩٩م، ص ١٤٦.

(٥٥) المفردات: الأصفهاني، ص ٤٠٤.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

**اصطلاحاً:** "انشرح الصدر بلذة فيها طمأنينة الصدر عاجلاً وأجلاً"<sup>(٥٦)</sup>، وهو "حالة نفسانية تعرض عند حصول اعتقاد وعلم أو ظن لحصول شيء لذيق"<sup>(٥٧)</sup>.

وأورد أبو هلال العسكري كلاماً في الفرق بين السرور والفرح، مفاده "أن السرور لذته حقيقية بعكس الفرح الذي قد يطلق على ما ليس بنفع ولا لذة، وقد يفرح الإنسان بأمر ليس بحقيقة، لأن نقيض السرور الحزن، والحزن لا يكون إلا بالمرزئ، وبذلك يكون السرور بالفوائد، أما الفرح فنقيضه الغم، وقد يتوهم الإنسان ما يغمه"<sup>(٥٨)</sup>.

كما نلاحظ أن انفعال الفرح يكمن في أن انفعال الفرح يكون التعبير عنه بسلوك خارجي مشاهد، وأكثر ما يكون الفرح عادة في الملذات الحسية المادية، أما انفعال السرور فيكون إحساساً داخلياً يشعر منه الإنسان بالطمأنينة والسكينة، ويكون في الأمور المعنوية مما يحقق الأمان النفسي لكونه محله القلب، والقلب إذا سر استنار الوجه، فقد ورد في حديث كعب بن مالك: "... وكان رسول الله ﷺ إذا سرَّ استنار وجهه، حتى كأنه قطعة قمر..."<sup>(٥٩)</sup>.

كما نجد نوعاً من التقارب الواضح بين الفرح والسرور وبين مفهوم السعادة، لكن السعادة أشمل وأعم ففرح الإنسان بنعم الله ولذات الدنيا ومتاعها وانشرح صدره بذلك إنما هو داخل في المعونة الإلهية للإنسان على نيل الخير، والذي يشمل خير الدنيا والآخرة، إلا أن الفرح والسرور قد يحدثان عند الإنسان بلذة دنيوية بحتة.

(٥٦) تاج العروس: الزبيدي، ١٢/٧.

(٥٧) التوقيف على مهمات التعريف: زين الدين المناوي، ط ١، ١٩٩٠م، عالم الكتب، ص ١٩٣.

(٥٨) الفروق اللغوية: العسكري، تحقيق: محمد سليم العوا، دار العلم والثقافة، ص ٢٦٦.

(٥٩) صحيح البخاري، تعليق: د/ مصطفى ديب البغا، ط ١٩٩٣م، كتاب المغازي، باب حديث كعب بن

مالك وقول الله ﷻ ﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا﴾، ٣/٦، رقم الحديث: ٤٤١٨.

ورد لفظ "السرور" ومشتقاته في أربعة مواضع في القرآن الكريم، ثلاثة في سياق الحديث عن اليوم الآخر<sup>(٦٠)</sup>، وموضع في سياق الحديث عن قصة بقرة بني إسرائيل، وهذا الموضع الذي يعنينا.

الشاهد: قصة لون البقرة ودلالة اللون الأصفر في علم النفس:

قال تعالى: ﴿ قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّنَا يَبِينْ لَنَا مَا نُوهِىَ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ ﴾<sup>(٦١)</sup>.

ورد في تفسير قوله تعالى: "تَسُرُّ النَّاطِرِينَ": "تبهج الناظرين إليها من منظرها ولونها، ولما كان اللون من الأشياء الثابتة التي لا تتجدد، جاء الوصف بالاسم لا بالفعل، فاللون إذا كان بهجا جميلاً، دهشت فيه الأبصار، وعجبت من حسنه البصائر، وجاء بوصف الجمع في الناظرين، ليوضح أن أعين الناس طامحة إليها، متلذذة فيها بالنظر فليست مما تعجب شخصاً دون شخص، ولذلك أدخل الألف واللام الدالة على الاستغراق، فهي بصدد من نظر إليها سرّاً بها، وإن كان النظر هنا من نظر القلب، وهو الفكر، فيكون السرور قد حصل من التفكير في بدائع صنع الله، من تحسين لونها وتكميل خلقها، وجمهور المفسرين يشيرون إلى أن الصفرة من الألوان السارة، ولهذا كان علي كرم الله وجهه يرغب في البغال الصفر، وقال ابن عباس: "الصفرة تبسط النفس وتذهب الهم"<sup>(٦٢)</sup>.

(٦٠) سورة الإنسان: الآية ١١، وسورة الإنشقاق: الآيتان ٩، ١٣.

(٦١) سورة البقرة: الآية ٦٩.

(٦٢) البحر المحيط في التفسير: أبو حيان الأندلسي، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت،

ط ١٤٤٠هـ، ١/٤٠٨، ٤٠٩ بتصرف.

ذكر ابن عاشور في تفسيرها: "تدخل رؤيتها عليهم مسرة في نفوسهم، والمسرة لذة نفسية تنشأ عن الإحساس بالملائم أو عن اعتقاده حصوله أو مما يوجهها التعجب من الشيء والإعجاب به، وهذا اللون من أحسن ألوان البقر"<sup>(٦٣)</sup>.

### دلالات الألوان في علم النفس:

أثبتت الدراسات النفسية لعلماء النفس أن الألوان ليست مجرد موجات واهتزازات ضوئية فحسب، بل هي ذات تأثير كبير يصل إلى أعماق النفس البشرية، فمنها إيجابي يعبر عن الراحة والحب، والفرح، والبهجة، ومنها السلبي الذي يثير مشاعر القلق والاضطراب، والحزن، والكره، بالإضافة إلى تأثيرها الواضح على الحالة المزاجية والصحية، فلها تأثير كبير، فربما يؤثر اللون في إقدامنا وإحجامنا، وربما أشعرنا بالحرارة، أو بالبرودة، وربما أشعرنا بالمرارة أو بالكآبة، فاللون له تأثير كبير، بل ربما أثر اللون في شخصية الإنسان ونظرته إلى الحياة<sup>(٦٤)</sup>.

فالألوان تسمو بالروح وتغذي الأعصاب وتريح الإحساس، ولها دور كبير في شتى المجالات، فهي إحدى مخلوقات الله المسخرة لنا، لا يقف دورها فقط عند الترفيه والأنس التي تضيفه الألوان على النفس البشرية، فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الألوان لها تأثير على خلايا الإنسان، فلكل لون موجة وكل موجة لها تأثير على خلايا الإنسان وجهازه العصبي وحالته النفسية.

وللتأكيد على أهمية الألوان وارتباطها في نفسية الأشخاص، ظهر علم جديد وهو أحد الفروع الحديثة لعلم النفس، وهو علم النفس اللوني ومن أوائل المهتمين بهذه الدلالات هي شركات التسويق حيث ربطوا بينها وبين كيفية الترويج لمنتجاتهم ولفت انتباه المستهلكين، كما تستخدم في علاج بعض الأمراض التي تعرف بالأمراض النفسجسمية، وتمكن علماء النفس من تحديد العلاقة بين اللون المفضل للشخص وبين صفاته وميوله ومزاجه والروح المسيطرة عليه وكذلك حالته الصحية، لذلك نجد أن

<sup>(٦٣)</sup> التحرير والتطوير: ابن عاشور، ط الدار التونسية للنشر، ١٩٨٤م، ١/٥٥٣.

<sup>(٦٤)</sup> تكنولوجيا التلوين: أحمد فاضل، السودان، ط ٢٠١١م، ص ١ بتصرف.

العيادات النفسية تستخدم اللون البنفسجي الفاتح ليعيش المريض في حالة انفصال عن الواقع، كما يساعد هذا اللون على مقاومة الانفعالات العصبية الشديدة<sup>(٦٥)</sup>.  
دلالة اللون الأصفر:

هو لون الشمس والذهب، وهو دافئ يعبر عن حرارة الضوء، لكن بشكل أقل نضاعة، كما أنه لون جميل وجذاب تظهر خصائصه ودلالاته النفسية في مقاومة أمراض الانهيارات العصبية، لتمييزه بطول موجته، مما يبعث النشاط في الجهاز العصبي، بالإضافة إلى أنه محفز عاطفي قوي له تأثيرات عديدة على النفس البشرية إلا أن هذه التأثيرات تتفاوت حسب درجاته، فهو في مستواه المعتدل والمريح يساعد على توليد الروح المعنوية ودعمها، كما أنه يعزز الثقة بالنفس والتفاؤل، أما في درجاته المرتفعة والتي قد تكون مزعجة وغير مرغوب فيها فمن الممكن أن تظهر له الآثار العكسية، كإثارة مشاعر الخوف، والتوتر، والقلق<sup>(٦٦)</sup>.

كما أنه يرمز للطاقة، الأمل، الإكرام لكونه لون مشرق ومن أكثر الألوان وضوحا للعين، كما يرتبط بالسعادة، ويعبر عن التفاؤل والإبداع، وجذب الانتباه، ويشير إلى الحذر، لذا يستخدم في إشارات المرور<sup>(٦٧)</sup>، كما أشار د/ إبراهيم الفقي أن اللون الأصفر هو لون التواصل الاجتماعي والانفتاح<sup>(٦٨)</sup>.

<sup>(٦٥)</sup> مقال بعنوان: فلسفة الألوان في حياتنا: محمد السقا عيد، بتاريخ ١٦ / ٤ / ٢٠٢٠م.

<sup>(٦٦)</sup> تكنولوجيا التلوين: أحمد فاضل، ص ٩: ١١ بتصرف.

<sup>(٦٧)</sup> "How colors Affect Human Behavior" [www.thoughtco.com](http://www.thoughtco.com), Retrieved 27-12-2019, edited.

<sup>(٦٨)</sup> حلل شخصيتك بنفسك: د/ إبراهيم الفقي، الحياة للدعاية، ص ٧٠.

### ثالثاً: البهجة

البهجة لغة: الحسن، وفي النبات: النضارة، وفي الإنسان: ضحك أسارير الوجه، أو ظهور الفرح، والابتهاج: السرور، ورجل بهيج: مسرور<sup>(٦٩)</sup>، وفي صحيح البخاري: "فإذا أقبل به على الجنة، رأى بهجتها"<sup>(٧٠)</sup> أي حسنها وحسن ما فيها من النعيم. اصطلاحاً: كالابتهاج: السرور<sup>(٧١)</sup>، وهي الاستجابة العاطفية لملاحظة أو ذكرى ممتعة، ويكون السبب وراء الاستجابة المبهجة عادة هو تلبية توقع أو حاجة ما، يعبر عن البهجة عادة بابتسامته، ضحك، أو الهتاف فرحاً<sup>(٧٢)</sup>.

وقد وردت هذه الكلمة في القرآن الكريم مرتبطة بالنبات والحداثق، منها قوله تعالى: ﴿أَمْنُ خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَبْتِنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ﴾<sup>(٧٣)</sup>. قال الطبري في تفسير هذه الآية الكريمة: "حداثق) وهي جمع حديقة، والحديقة: البستان عليه حائط محوط، وإن لم يكن عليه حائط لم يكن حديقة، وقوله: (ذات بهجة): ذات منظر حسن"<sup>(٧٤)</sup>.

### فما العلاقة بين الحداثق والبهجة؟

هناك طريقة حديثة جداً لعلاج الاكتئاب وهي العلاج بالنظر إلى الحداثق وتأمل ألوان الطبيعة الرائعة، فالنظر إلى الحداثق يثير البهجة في النفوس، وإن التأمل لساعة كل يوم في الشجر والورود وألوانها الزاهية طريقة فعالة لعلاج الاكتئاب والإحباط وكثير

<sup>(٦٩)</sup> لسان العرب: ابن منظور، مادة (ب - ه - ج)، ٦١/٤.

<sup>(٧٠)</sup> صحيح البخاري: كتاب الأذان، باب فضل السجود، رقم الحديث: ٨٠٦، ١٦٠/١.

<sup>(٧١)</sup> الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية: الكفوي، تحقيق: عدنان درويش، ومحمد المصري، مؤسسة الرسالة، بيروت، ص ٣٤.

<sup>(٧٢)</sup> volf, miroslav (spring 2016). Joy and human flourishing. Fortress press, page 133.

<sup>(٧٣)</sup> سورة النمل: الآية ٦٠.

<sup>(٧٤)</sup> جامع البيان: الطبري، ٤٨٣/١٩.

من الحالات النفسية المستعصية، فالعلم اليوم يربط بين إثارة البهجة والسرور في النفس وبين النظر إلى الحقائق الطبيعية، وهذا ما اختصره لنا القرآن بكلمات وجيزة في قوله تعالى: ﴿أَمِنْ خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَنْزَلِ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَبْيْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتِ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُبْتُوا شَجَرَهَا﴾<sup>(٧٥)</sup>.

لماذا ربط القرآن الكريم بين الحقائق والبهجة؛ لأن حواس الإنسان الخمس تستفيد من مكونات الحقائق والشجر والنباتات الأخرى التي لها تأثير إيجابي في علاج الاكتئاب:

- **حاسة البصر:** تتلقى ضوء الشمس، وهو علاج معروف ضد الاكتئاب، كما أن انعكاس هذا الضوء على ورق الشجر يعطي اللون الأخضر وهو لون إذا ما رآه الإنسان المكتئب بدد الكآبة عنه وبث في نفسه الهدوء.
- **أما حاسة التذوق:** فهي تستلذ المياه الطبيعية العذبة، هذه المياه التي تسقي الشجر أيضا، فتنتج الثمار الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقي من الاكتئاب.
- **أما حاسة الشم:** ويدخل الهواء النقي عبر الأنف، ويمكن لذرة الأكسجين أن تصبح مؤينة، أي مشحونة سلبيا، عندما تصطدم ذرات الأكسجين بجواف الشجر فتفقد إلكترونات، ثم يلتصق هذا الإلكترون بذرة أكسجين مجاورة فيكسبها شحنة سلبية، وللحواء المؤين سلبيا دور أثبتته الأبحاث في علاج عدة أمراض منها الاكتئاب، كما أن الهواء إذا ما تحرك وأصبح نسيمًا فهو يحمل إلى حاسة الشم عطور الزهور التي تتعش النفس، والتي من بينها عدة عطور معروفة بتأثيرها المفيد في علاج الاكتئاب وإدخال البهجة على النفس.
- **أما حاسة السمع:** فتتربط بالأصوات الغضة التي توجد في الطبيعة، ومن بينها صوت الفلاح نفسه إذا ما انطلق في قراءة القرآن، أو كما حصل عند استقبال أهل

(٧٥) صورة وآية - حقائق ذات بهجة - العلاج بالألوان:

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

المدينة للرسول الكريم ﷺ في هجرته، أو عند حفر الخندق، وللصوت الجميل الناعم تأثير ثابت على تبيد الاكتئاب كما أن له تأثير أكدته الأبحاث على زيادة نمو الشجروبالتالي كثافة أغصانه، هذه الأغصان التي ستصبح مأوى للطيور التي تطرب الإنسان بتغريدها العذب فيفرح لها ويذهب عنه الاكتئاب.

- أما حاسة اللمس: فهي موجودة فعلاً في الشجر الذي يملك القدرة على استشعار الاوجاج الذي يطرأ عليه بفعل الرياح أو الجاذبية، أو عندما يلامسه الإنسان، فإذا كانت الملامسة ناعمة، أو الريح طيبة، فإن نمو الشجر يزداد، ويكثر إنتاجه، وتتكاثر زهوره، هذه الزهور التي تعصر وتستخرج منها الزيوت العطرية التي يدلك بها المكتئب جسمه، وبالتالي ترتفع في دمه مادة السعادة الطبيعية التي تسمى الاندرفين، وليس أكثر نفعاً لعلاج الاكتئاب من هرمون السعادة (الأندرفين).

وهكذا نرى أن وجود الشجر والنباتات في الحدائق بألونها الرائعة وعبيرها الجميل يعني وجود كل عناصر البهجة التي تثير الحواس وتعمل على تخفيف اكتئاب الحزين وتبدد قلق الحيران المتوتر<sup>(٧٦)</sup>.

وهذه هي رسالة المؤسسة الخيرية البريطانية التي تدعى Mind، المهمة بالصحة النفسية، حيث أطلقت برنامج "الأجندة الخضراء" القائمة على التداوي بالطبيعة، وذكرت المؤسسة إن التداوي بالطبيعة أقل كلفة بكثير من التداوي بالأدوية المضادة للإكتئاب، وليس له أعراض جانبية وهو متوفر للجميع، واستندت المؤسسة إلى دراسة أجراها الباحثون في تأثير المشي في الحدائق وفي الأسواق على الصحة النفسية، وأشارت النتائج أن ٧١٪ تدنى لديهم مستوى الاكتئاب، و ٩٠٪ زادت لديهم الثقة بالنفس وذلك بعد ممارسة المشي في الحدائق، ووجدوا أن ٢٢٪ زاد لديهم الاكتئاب بالمشي في الأسواق<sup>(٧٧)</sup>.

(٧٦) آية الحدائق وعلاج الاكتئاب: د/ زهير بن رابح القرامي، من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن، دار السنة بدولة الكويت، ٢٠٠٦م، ص ١٥٣: ١٦٧ بتصرف.

(٧٧) radio sawa.comLarchive,26/ 5/ 2007.

رابعاً: الطمأنينة:

الطمأنينة لغة: من طمأنه: سكنه، واطمأن: سكن وثبت واستقر، يقال: اطمأن القلب ونحوه: سكن بعد انزعاج ولم يقلق، والطمأنينة: الاطمئنان، والثقة وعدم القلق<sup>(٧٨)</sup>.  
اصطلاحاً: السكون بعد الانزعاج<sup>(٧٩)</sup>.

وردت مادة (طمأن) في ثلاثة عشر موضعاً في القرآن الكريم منها خمسة مواضع في السور المكية وثمانية مواضع في السور المدنية<sup>(٨٠)</sup>، ونتوقف عند قوله ﷺ: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>(٨١)</sup> لندرك العلاقة بين ذكر الله والطمأنينة.

الذكر في اللغة: هو حضور الشيء في القلب والقول<sup>(٨٢)</sup>، وهذه عبادة تدخل في معظم العبادات الإسلامية حتى في أركان الإسلام وتشمل جميع أوقات المسلم وتلازمه في كل أحواله.

والذكر عبارة عن طب وقائي يمنع تراكم الأمراض النفسية من الخواطر الشيطانية وتمنعها من النفاذ إلى قلب الإنسان، ومن ثم يصبح قلب المسلم على الدوام محصناً من ولوج الأمراض التي تسبب له أزمات نفسية<sup>(٨٣)</sup>، وذكر الله يؤثر في النفس الإنسانية؛ لأنه يجعل لديها طمأنينة وسكوناً كما أخبر الحق ﷻ: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

المشي في الحقائق يحسن النفسية ويقاوم الاكتئاب.

<sup>(٧٨)</sup> المعجم الوسيط: إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، وآخرون، دار الدعوة، ١٤٣١هـ، ٥٦٦/٢.

<sup>(٧٩)</sup> التوقيف على مهمات التعاريف: زين الدين المناوي، عالم الكتب، ط١، ١٩٩٠م، ٤٨٥.

<sup>(٨٠)</sup> المعجم المفهرس لألفاظ القرآن: محمد عبد الباقي، دار الكتب المصرية، ١٩٩٨م، ص ٣٢٦.

<sup>(٨١)</sup> سورة الرعد: الآية ٢٨.

<sup>(٨٢)</sup> المفردات: الأصفهاني، ١٨٤.

<sup>(٨٣)</sup> أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: الخراشي، دار الكتاب الحديث، ط٣، ١٩٩٩م، ص ٣٢.

والإعجاز النفسي في القرآن الكريم: عبدالله بن عبدالرحمن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية،

٢٠٠٥م، ١٧٨.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

فهذه الآية هي المنبع الذي يستقي القلب منه ماءه، وتهل منه النفس أمنها، فتحرص على المداومة على الذكر بجميع صورته من دعاء، وتلاوة للقرآن، وتسبيح، وصلاة، وغيرها من العادات التي تحقق هذه المعاني.

إن مواظبة المؤمن على ذكر الله تؤدي إلى تزكية نفسه وشعورها بالأمن والطمأنينة، يقول ﷺ: «فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ»<sup>(٨٤)</sup> وعن الأغر أبي مسلم أنه قال: أشهد على أبي هريرة وأبي سعيد الخدري أنهما شهدا على النبي ﷺ أنه قال: "لا يقعد قوم يذكرون الله إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده"<sup>(٨٥)</sup>.

وحينما يداوم المسلم على ذكر الله فإنه يشعر بقربه من الله، وأنه في حمايته ورعايته، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالثقة والقوة، والشعور بالأمن والطمأنينة والسعادة، وذكر الله إذ يبعث في النفس الأمن والطمأنينة، فهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها لا سند له ولا معين<sup>(٨٦)</sup>.

فذكر الله عنصر أساسي في حياة الإنسان المسلم، ومن يداوم عليه يعيش مطمئن القلب، ويحيا حياة مليئة بالسعادة، فذكر الله يشرح الصدور، وينير القلوب، وينمي الحسنات، ويرفع الدرجات، ويكفر الخطايا والسيئات.

وفي شأن من لم يلتزم هذه العبادة الفاضلة يقول ﷺ: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» إذ يترتب على الإعراض عن هدى الله اختلال حاله في الدنيا والآخرة، فالمعيشة مراد بها مدة المعيشة ومدة الحياة، والضنك: الضيق، وهذه عقوبة مستحقة لمن

(٨٤) سورة البقرة: الآية ١٥٢.

(٨٥) صحيح مسلم: تحقيق: نظر بن محمد الفاريابي أبو قتيبة، دار طيبة، ط ٢٠٠٦م، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، رقم الحديث: ٢٧٠٠، ٢٠٧٤/٤.

(٨٦) القرآن وعلم النفس: محمد عثمان نجاتي، ص ٣٠٠، ٣٠١ بتصرف واختصار.

أعرض عن ذكر ربه، وهجر سبيله وأبعد عن أمره، وبذلك يكون الجزع والخوف والحسرة والشقاوة، فلا أمن للنفس، ولا راحة للبال<sup>(٨٧)</sup>.

وهناك نظائر أخرى للسعادة لم يعرضها البحث مثل: اللذة<sup>(٨٨)</sup>، والهناء<sup>(٨٩)</sup>، الروح<sup>(٩٠)</sup>، السكينة<sup>(٩١)</sup>، قرة العين<sup>(٩٢)</sup>، ونجد بعضها يشمل السعادة الدنيوية، وبعضها يخص السعادة الآخروية.

مما سبق يتضح جليا أن نظائر السعادة في السياق القرآني، لم يصل منها لفظ واحد إلى المعنى الشامل الذي يعطيه لفظ السعادة بل كلها تشير إلى أجزاء من مفهوم السعادة، ومن الممكن القول: إن السعادة بحر كبير زاخر بكل ما يحقق للإنسان من الأمنيات الطيبة، ونظائرها عبارة عن روافد وأنهار تحد ذلك البحر العظيم.

### المبحث الثاني

#### مظاهر السعادة الدنيوية في القرآن الكريم

معلوم أن السعادة في هذه الدنيا أمر نسبي، وهي ومضات خاطفة أو ساعات معدودة لا تدوم، بل لا بد وأن تعترتها منغصات ومكدرات من الأمراض والأعراض، وسنعرض لبعض مظاهر السعادة الدنيوية والتي تعد رمزا للسعادة.

أولاً: الحياة الطيبة: قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَمَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>(٩٣)</sup>، الحياة الطيبة أعظم مظاهر السعادة، لأن

<sup>(٨٧)</sup> التحرير والتتوير: ابن عاشور، ٣٣١/١٦.

<sup>(٨٨)</sup> سورة الصافات: الآية ٤٦، سورة الزخرف: الآية ٧١، سورة محمد: الآية ١٥.

<sup>(٨٩)</sup> سورة النساء: الآية ٤، سورة الطور: الآية ١٩، سورة الحاقة: الآية ٢٤، سورة المرسلات: الآية ٤٣..

<sup>(٩٠)</sup> سورة يوسف: الآية ٨٧، سورة النحل: الآية ٢، سورة الواقعة: الآية ٨٩.

<sup>(٩١)</sup> سورة البقرة: الآية ٢٤٨، سورة الفتح: الآيتان ٤، ١٨.

<sup>(٩٢)</sup> سورة الفرقان: الآية ٧٤، سورة القصص: الآية ٩، سورة السجدة: الآية ١٧، سورة مريم: الآية ٤٣،

سورة الأحزاب: الآية ٥١، سورة طه: الآية ٤.

<sup>(٩٣)</sup> سورة النحل: الآية ٩٧.

الطيب: خلاف الخبيث، وقد تتسع معانيه فيكون الطيب: هو الحسن والأفضل في كل شيء، يقال: أرض طيبة للتي تصلح للإنبات، وريح طيبة: إذا كانت لينة، قال تعالى: ﴿وَجَرَيْنَ يَمْرُوحَ طَيْبَةٍ﴾<sup>(٩٤)</sup>، طعام طيب إذا كان حلالاً، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ﴾<sup>(٩٥)</sup>، أي: كلوا من الحلال، وكل مأكول حلال مستطاب، وامرأة طيبة: إذا كانت حصانا عفيفة، ومنه قوله تعالى: ﴿وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ﴾<sup>(٩٦)</sup>، أي: الطيبات من النساء للطيبين من الرجال، أو الكلمات الطيبات للطيبين، وكلمة طيبة إذا لم يكن فيها مكروه، قال تعالى: ﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ﴾<sup>(٩٧)</sup>، والكلام الطيب: توحيد الله وقول لا إله إلا الله، وبلدة طيبة: أي: آمنة، كثيرة الخير، قال تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ مِزْقِ مَرْبِكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ﴾<sup>(٩٨)</sup>، ونفس طيبة بما قدر لها، أي: راضية، وطاب الشيء: لذّ وزكا، وقوله تعالى: ﴿طَيْبَتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ﴾<sup>(٩٩)</sup>، معناه طيبين في الدنيا فادخلوا الجنة<sup>(١٠٠)</sup>.

أقوال بعض المفسرين في قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>(١٠١)</sup>.

المقصود بالحياة الطيبة توفر السعادة والرخاء والقناعة والغنى عن الغير والاتجاه إلى الله ﷻ، والبعد عن الضنك والتعب.

قال ابن كثير: "هذا وعد من الله تعالى لمن عمل صالحا وهو العمل المتابع لكتاب الله تعالى وسنة نبيه ﷺ من ذكر أو أنثى من بني آدم، وقلبه مؤمن بالله ورسوله،

<sup>(٩٤)</sup> سورة يونس: الآية ٢٢.

<sup>(٩٥)</sup> سورة المؤمنون: الآية ٥١.

<sup>(٩٦)</sup> سورة النور: الآية ٢٦.

<sup>(٩٧)</sup> سورة فاطر: الآية ١٠.

<sup>(٩٨)</sup> سورة سبأ: الآية ١٥.

<sup>(٩٩)</sup> سورة الزمر: الآية ٧٣.

<sup>(١٠٠)</sup> لسان العرب: ابن منظور، مادة (ط - ي - ب)، ١/٥٦٣: ٥٦٥ باختصار.

<sup>(١٠١)</sup> سورة النحل: الآية ٩٧.

وإن هذا العمل المأمور به مشروع من عند الله بأن يحييه الله حياة طيبة في الدنيا وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة، والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت، وقد روي عن ابن عباس وجماعة أنهم فسروها بالرزق الحلال الطيب، وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه فسرها بالقناعة، وقال علي بن أبي طلحة، عن ابن عباس أنها هي السعادة، وقال الحسن ومجاهد وقتادة: لا يطيب لأحد حياة إلا في الجنة، وقال الضحاك: هي الرزق الحلال والعبادة في الدنيا، وقال الضحاك أيضا: هي العمل بالطاعة والانشراح بها، والصحيح أن الحياة الطيبة تشمل هذا كله<sup>(١٠٢)</sup>، ويؤيد هذا الحديث الذي رواه عبدالله بن عمرو أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "قد أفلح من أسلم، ورزق كفافاً، وقنعه الله بما آتاه"<sup>(١٠٣)</sup>، فمن خصائص الإيمان أنه يثمر طمأنينة القلب، وراحته، وقناعته بما رزقه الله، وعدم تعلقه بغيره، وهذه هي الحياة الطيبة.

لا شك أن الإيمان يجعل الإنسان أكثر ثقة بنفسه، وأكثر قدرة على مواجهة تقلبات الأيام ومتغيرات الحياة، ذلك أن الإيمان يكسب الإنسان القدرة على الصبر والمصابرة، وتحمل المتاعب وتلقي الصدمات والشعور بالرضا، عن صهيب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيرا له"<sup>(١٠٤)</sup>.

وكذلك فإن الإيمان بالله تعالى يؤدي إلى الشعور بالاطمئنان وطرده مشاعر التوتر والقلق والخوف قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(١٠٥)</sup>.  
والمؤمن يعلم حق العلم أن ما يصيبه من سراء أو ضراء إنما هو مقدر من الله تعالى وأنه ابتلاء من الله حتى يعلم من سيحمده ومن سيكفر به، فهو يتحمل ويتجاد ولا

(١٠٢) تفسير القرآن العظيم: ابن كثير، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١٩هـ، ٥١٦/٤.

(١٠٣) صحيح مسلم: كتاب الزكاة، باب في الكفاف والقناعة، ٧٣٠/٢، حديث رقم: ١٠٥٤.

(١٠٤) صحيح مسلم: كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، ٢٢٩٥/٤، حديث رقم ٢٩٩٩.

(١٠٥) سورة الرعد: الآية ٢٨.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

يفرح ولا يجزع ويتخلص من مشاعر الألم والحزن بسرعة ويفوض أمره إلى الله تعالى<sup>(١٠٦)</sup>، قال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾<sup>(١٠٧)</sup>.

إن الإيمان بالله تعالى يملأ النفس بالانشراح والرضا والسعادة، ويجعل الإنسان يعيش في حالة غامرة من الطمأنينة والأمن النفسي، لأن المؤمن المخلص في إيمانه وعبادته لله يعلم أن الله تعالى معه، وأنه في رعاية الله وحفظه، يهيبه الله تعالى التوفيق في حياته، ويلقي محبته في قلوب الناس<sup>(١٠٨)</sup>.

### ثانيا الرضا:

لغة: ضد السخط<sup>(١٠٩)</sup>، واصطلاحا: سرور القلب بمر القضاء<sup>(١١٠)</sup>، والرضا: انفعال نفسي إرادي، ومصدر ارتياح وسعادة للإنسان، ويشمل الرضا مختلف مجالات الحياة.

إن تقبل الحياة، والاستمتاع بخيرها وجمالها وطيبها - في حدود أمر الله تعالى - من أهم المقومات التي تساعد على الحيوية والنضارة، وعلى الاحتمال والمثابرة، وعلى الارتياح والطمأنينة، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس"<sup>(١١١)</sup>، قال عبد الواحد بن زيد: "الرضا باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين"<sup>(١١٢)</sup>، ورضا الإنسان بحكم ربه، والتوكل عليه هو أعظم درجات الرضا.

(١٠٦) الإعجاز النفسي في القرآن: د. مصطفى رجب، ص ١٣.

(١٠٧) سورة التوبة: الآية ٥١.

(١٠٨) الحديث النبوي وعلم النفس: د. محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط ٢٠٠٢م، ص ٢٨٠، ومنهج

القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان: رسالة ماجستير، إعداد الباحث: فريد فرج سعيد، كلية

أصول الدين، قسم التفسير، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٩م، ص ١٢٧.

(١٠٩) لسان العرب: ابن منظور، مادة (ر - ض - ا)، ٣٢٣/١٤.

(١١٠) التعريفات: الجرجاني، ص ١١١.

(١١١) شعب الإيمان: البيهقي، حققه د/ عبدالعلي عبدالحميد، ط ١، ٢٠٠٣، ٣٧٧/١، رقم الحديث: ١٩٧،

ومسند أبي يعلى، تحقيق: حسين سليم أسيد، دار المأمون للتراث، ط ١، ١٩٨٤م، ١١٣/١١، رقم

الحديث: ٦٢٤٠، وذكر المحقق إن إسناده ضعيف.

(١١٢) الرضا عن الله بقضائه: ابن أبي الدنيا، تحقيق: ضياء الحسن، ط ١، ١٤١٠هـ، ص ٥١.

ومن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره، ولذلك فإن قبول المؤمن بالنوائب والمصائب يحولها إلى خير له<sup>(١١٣)</sup>، لقوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾<sup>(١١٤)</sup>.

ويتحقق الرضا عن الله للعبد إذا استوت في رضاه النعمة، والمصيبة بحسب اختيار الله له كما في قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "لو كان الصبر والشكر بعيرين لما باليت أيهما أمتطي"<sup>(١١٥)</sup>، لأن المسلم يذوق بالرضا طعم السكينة التي لا أنفع له منها، لأنها متى نزلت على فؤاده استقام، وصلحت أحواله وهدأ باله، فمن أعظم نعم الله على عبده المسلم أن ينزل السكينة عليه، ومن أعظم أسبابها الرضى عن الله في جميع الحالات. وكذلك المسلم الذي ملاً قلبه بالرضى ملاً الله صدره غنى وأمناً وسعادة وقناعة، وفرغ قلبه لمحبهته والإنابة إليه فالرضى يفرغ القلب لله والسخط يفرغ القلب من الله<sup>(١١٦)</sup>.

الرضا أهم مظاهر السعادة الدنيوية، ولا يشعر المؤمن براحة القلب والنفس إلا به، ويبين لنا القرآن الطريق ليصل الإنسان إلى الرضا، قال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ أَنْاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى﴾<sup>(١١٧)</sup>.

قال الطبري في تفسير الآية الكريمة: " (فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ) يقول جل ثناؤه لنبيه: فاصبر يا محمد على ما يقول هؤلاء المكذبون بآيات الله من قومك لك إنك ساحر، وإنك مجنون وشاعر ونحو ذلك من القول (وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ) يقول: وصل بثنائك على ربك،

<sup>(١١٣)</sup> علم النفس معرفة النفس البشرية: سميح عاطف الزين، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ١٩٩١م، ص ١٦٦.

<sup>(١١٤)</sup> سورة البقرة: الآية ١٦.

<sup>(١١٥)</sup> عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين: ابن قيم الجوزية، دار ابن كثير، ط ٣، ١٩٨٩م، ص ٩٥.

<sup>(١١٦)</sup> منهاج الأنبياء في تزكية النفوس: سليم سيد الهاللي، دار ابن عفان، السعودية، ص ٥١.

<sup>(١١٧)</sup> سورة طه: الآية ١٣٠.

وقوله: ﴿قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ﴾ وذلك صلاة الصبح (وقَبْلَ غُرُوبِهَا) وهي العصر (وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ) صلاة العشاء الآخرة، وقوله (وَأَطْرَافِ النَّهَارِ) يعني صلاة الظهر والمغرب<sup>(١١٨)</sup>.  
الصبر وفوائده النفسية:

يدعو القرآن الكريم المؤمنين إلى التحلي بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة في تربية النفس وتقوية الشخصية، وزيادة قدرة الإنسان على تحمل المشاق، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها، ونكبات الدهر ومصائبه، قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾<sup>(١١٩)</sup>.

والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من أذى، ولا يضعف أو ينهار إذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه، فقد وصاه الله تعالى بالصبر، وعلمه أن ما يصيبه في الحياة الدنيا إنما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا، قال تعالى: ﴿وَلَتُبْلَوُنَّ كَمَا بَشِيَءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَقَبْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾<sup>(١٢٠)</sup>.

والصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية فإن معظم أهداف الإنسان في الحياة، تحتاج إلى كثير من الوقت، وكثير من الجهد حتى يمكن بلوغها وتحقيقها، ولذلك كانت المثابرة على بذل الجهد، والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف.  
والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة، لا تضعف عزيمته ولا تنشط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من إنجاز الأعمال العظيمة، وتحقيق الأهداف العالية، فالإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر.

<sup>(١١٨)</sup> تفسير الطبري: ٣٩٨/١٨.

<sup>(١١٩)</sup> سورة البقرة: الآية ٤٥.

<sup>(١٢٠)</sup> سورة البقرة: الآيات من ١٥٥ : ١٥٧.

وإذا تعلم الإنسان الصبر على تحمل مشاق الحياة، ومصائب الدهر، والصبر على أذى الناس وعداوتهم، والصبر على عبادة الله وطاعته، وعلى مقاومة شهواته، وانفعالاته، والصبر على العمل والإنتاج، فإنه يصبح إنساناً ذا شخصية ناضجة، متزنة، متكاملة منتجة، فعالة، وفي مأمن من الاضطرابات النفسية<sup>(١٢١)</sup>.

#### الآثار النفسية للصلاة:

فالصلاة خير ما يستعين به الإنسان للتغلب على هموم الحياة ومصاعبها، الصلاة واحة خضراء غناء في صحراء حياة الإنسان، يجد فيها راحة قلبه وغذاء روحه وسكينة نفسه، تنزاح بها عن قلب الإنسان ونفسه أثقال الحياة وهمومها<sup>(١٢٢)</sup>، ولهذا كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة<sup>(١٢٣)</sup>.

الصلاة غذاء الروح يناجي العبد فيها ربه، فيشرح صدره ويقف بين يدي خالقه بلا حجاب، يناجيه قريباً غير بعيد يستعين به، ففي الصلاة يبث المسلم شكواه وأحزانه فيشعر بالسكينة والطمأنينة.

فالصلاة تثبت في النفس الهدوء والطمأنينة، وتخلص الإنسان من الشعور بالذنب والصلاة تقضي على الخوف والقلق وتمد الإنسان بطاقة روحية هائلة، وقوة نفسية طائلة، فهي تساعد على شفاء الإنسان من أمراضه المختلفة وتزود الإنسان بالحيوية والنشاط وتمكنه من القيام بالأعمال الجليلة<sup>(١٢٤)</sup>، وتمد المسلم بقوة روحية ونفسية تعين الإنسان على متاعب الحياة<sup>(١٢٥)</sup>.

(١٢١) القرآن وعلم النفس: د/ محمد عثمان نجاتي، ص ٢٩٧، ٢٩٨ باختصار.

(١٢٢) سبيل السعادة في سورة طه: عبدالحميد محمود، دار القلم، دمشق، ١٩٩٤م، ص ٢٧.

(١٢٣) مسند أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبدالحميد، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، ٣٥/٢، رقم الحديث: ١٣١٩، وقال الألباني: حديث حسن.

(١٢٤) معرفة النفس الإنسانية: سميح عاطف الزين، ٢/٢٩٩.

(١٢٥) الإعجاز النفسي في القرآن الكريم: د/ مصطفى رجب، ص ٢٧٨.

يقول د/ توماس عن فضل الصلاة في التخلص من القلق: "إن أحد أفضل العوامل المنتجة للنوم والذي اتضح لي على امتداد سنواتي العملية "الصلاة" وإنني كرجل طب أقول بأمانه - الصلاة تعتبر لدى الذين يؤدونها باستمرار - أفضل وسيلة مناسبة وطبيعية للعقل والأعصاب"<sup>(١٢٦)</sup>.

وبالإضافة إلى كل ذلك، فإن لصلاة الجماعة أثرا علاجيا هاما فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وعلاقات صداقة ومودة معهم، مما يساعد على نمو شخصية الفرد، وعلى نضجه الانفعالي، وإشباع حاجته إلى الانتماء الاجتماعي.

وتؤدي صلاة الجمعة دورا علاجيا هاما، حيث يستمع المصلون إلى الخطبة التي يناقش فيها الإمام عادة بعض المشكلات التي يعاني منها الناس، ويقوم بشرح أسبابها وطرق علاجها، إن صلاة الجمعة تقوم بدور وقائي ودور علاجي في نفس الوقت، أما دورها الوقائي فيرجع إلى أنها تمد الفرد بأنواع من المعلومات الدينية، والإرشادات العملية التي توجه سلوكه في الحياة توجيهها سليما، أما دورها العلاجي فيرجع إلى تأثير الخطبة في زيادة بصيرته، وتقوية إرادته<sup>(١٢٧)</sup>.

فالرضا نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوى بالله إيمانه، وحسن به اتصاله، والمؤمن راض عن نفسه، وراض عن ربه، لأنه آمن بكماله وجماله، وأيقن بعدله ورحمته، ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فيأذن الله وأن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه فيناجي مولاه<sup>(١٢٨)</sup> ﴿بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾<sup>(١٢٩)</sup>.

(١٢٦) دع القلق وأبدأ الحياة: ديل كارنيجي، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، ط٢٠٠١م، ص١٧٦.

(١٢٧) القرآن وعلم النفس: محمد عثمان نجاتي، ص٢٩٠، ٢٩١ بتصريف واختصار.

(١٢٨) دنيا بلا توتر دليلك إلى السعادة: د/ إبراهيم الفقي، إبداع للإعلام والنشر، ط٢٠٠٩م، ص٥٦.

(١٢٩) سورة آل عمران: الآية ٢٦.

### ثالثاً: الأمن النفسي:

الأمن لغة: ضد الخوف، والفعل منه أمن يأمن أمناً، والمأمن: موضع الأمن والأمنة من الأمن، والأمانة: نقيض الخيانة، والإيمان: التصديق نفسه، وقوله تعالى: ﴿وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ كَلَّا﴾<sup>(١٣٠)</sup> أي بمصدق، والتأمين من قولك: آمين، وهو اسم من أسماء الله الحسنى<sup>(١٣١)</sup>، "المؤمن" وعن ابن عباس في تفسيره: أمن خلقه من أن يظلمهم<sup>(١٣٢)</sup>.

مفهوم الأمن النفسي في القرآن الكريم:

وردت كلمة (الأمن) بالمعنى النفسي المرتبط بالعلاقة مع الله في عدة مواضع يصرح بعضها بالعلاقة بين الشعور بالأمن النفسي والإيمان القلبي، ويوجه بعضها إلى استحقاق العبودية بثمرة نعمة الأمن، ومثال الأول قوله تعالى: ﴿وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾<sup>(١٣٣)</sup>، وقد أبرزنا قيمة الإيمان في تحقيق السعادة فيتحقق الأمن النفسي.

فالأمن النفسي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإيمان بالله، لما له من أثر في شفاء النفس من أمراضها وتحقيق الطمأنينة والهدوء وراحة البال، حيث إن فقدان الإيمان بالله يجعل الحياة خالية من المعاني السامية، والقيم الإنسانية النبيلة التي تشكل مصدر سعادته وسر وجوده.

(١٣٠) سورة يوسف: الآية ١٧.

(١٣١) العين: الخليل بن أحمد، تحقيق: د.مهدي المخزومي، د. إبراهيم السامرائي، دار مكتبة الهلال، ٣٨٨/٨.

(١٣٢) تفسير القرآن العظيم: ابن كثير، تحقيق: سامي محمد سلامة، ط٢، ١٩٩٩م، ٨٠/٨.

(١٣٣) سورة الأنعام: الآيتان ٨١، ٨٢.

ومثال الثاني قوله تعالى في سورة قريش: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ \* الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾<sup>(١٣٤)</sup>، قال ابن عاشور: "... ومن الداخلة على جوع وعلى خوف معناها البدلية، أي أطعمهم بدلاً من الجوع وآمنهم بدلاً من الخوف، ومعنى البدلية هو أن حالة بلادهم تقتضي أن يكون أهلها في جوع فإطعامهم بدل الجوع الذي تقتضيه البلاد، وأن حالتهم قلة العدد، وكونهم أهل حضر وليسوا أهل بأس ولا فروسية تقتضي أن يكونوا معرضين لغارات القبائل فجعل الله لهم الأمن في الحرم عوضاً عن الخوف الذي تقتضيه قلتهم<sup>(١٣٥)</sup>، وتلك دعوة إبراهيم عليه السلام ﴿رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْمِرْ قُأَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ﴾<sup>(١٣٦)</sup>.

الأمن من أهم مظاهر الحياة السعيدة، وحقيقته انتقاء الخوف على حياة الإنسان وعرضه وملكه ومكتسباته، قال تعالى: ﴿ادْخُلُوا مِصْرَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ﴾<sup>(١٣٧)</sup>، فالأمن نعمة عظيمة، وهو الهدف النبيل الذي تنشده المجتمعات البشرية، وتتسابق إلى تحقيقه شعوب العالم، يقول تعالى ممتناً على قوم سبأ: ﴿سِيرُوا فِيهَا لِيَالِي وَأَيَّامًا آمِنِينَ﴾<sup>(١٣٨)</sup>، وعن عبيدالله بن محسن الأنصاري، عن النبي ﷺ قال: "من أصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"<sup>(١٣٩)</sup>.

فالأمن في الإسلام مقصد عظيم شرع له من الأحكام ما يكفله ويحفظ سياجه فقد تضافرت النصوص القطعية على وجوب المحافظة على الضروريات الخمس، وهي: الدين، والنفس، والعقل، والعرض، والمال، وحرمت الشريعة كل وسيلة للنيل من هذه المقاصد، أو التعرض لها، وشرعت من الأحكام الزاجرة ما يمنع من التعرض لها أو

(١٣٤) سورة قريش: الآيتان ٣، ٤.

(١٣٥) التحرير والتنوير: ابن عاشور، ٥٦١/٣٠.

(١٣٦) سورة البقرة: الآية ١٣٦.

(١٣٧) سورة يوسف: الآية ٩٩.

(١٣٨) سورة سبأ: الآية ١٨.

(١٣٩) (الأدب المفرد: البخاري، تحقيق: الألباني، دار الصديق، ط٤، ١٩٩٧م، ١/١٢٧، رقم الحديث:

٣٠٠، حكم الحديث: حسن.

يمس بجوهرها، وحرَم الإسلام كل فعل يعبث بالأمن، وحذر من كل عمل يبث الخوف والرعب.

مما لا شك فيه أن هناك علاقة وطيدة بين السعادة والأمن النفسي الذي ينشده الإنسان، فمن مظاهر السعادة تحقق الأمن النفسي، والسعادة التي يعرضها البحث هي السعادة الروحية الكاملة التي تبعث الأمل والرضا، وتثمر السكينة والاطمئنان، وتحقق الأمن النفسي والروحي للإنسان، فيحيا سعيدا هائنا آمنة مطمئنا<sup>(١٤٠)</sup>.

#### رابعاً: التبسم:

لغة: إبداء مقدم الفم لمسرة وهو دون الضحك<sup>(١٤١)</sup>، ويرى ابن منظور أن التبسم هو "أقل الضحك وأحسنه"<sup>(١٤٢)</sup>، ولم ترد كلمة التبسم أو مشتقاتها في القرآن الكريم إلا مرة واحدة في قوله تعالى: ﴿فَتَبَسَّ ضَاحِكاً مِّن قَوْلِهَا﴾<sup>(١٤٣)</sup>، قال القرطبي: "تبسم مقدار الضحك، لأن الضحك يستغرق التبسم، والتبسم دون الضحك وهو أوله"<sup>(١٤٤)</sup>، وقال الميداني: "التبسم من درجات الضحك الخفيفة الذي لا يكون مصحوباً بصوت، وهو من آداب الكبراء والعقلاء، الذين لا تستخفهم السارات والمعجبات، بل يعبرون عن سرورهم وإعجابهم بالتبسم"<sup>(١٤٥)</sup>.

#### التبسم في علم النفس:

تعتبر الابتسامة إحدى لغات الجسد، ووسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن البشري، ويتفق علماء النفس على أن جميع البشر يظهرون العاطفة من خلال

(١٤٠) أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: ناهد عبدالعال الخراشي، القاهرة، وكالة الأهرام للتوزيع، ١٩٨٧م، ١٠/٢.

(١٤١) معجم مقاييس اللغة: ابن فارس، تحقيق: عبدالسلام هارون، دار الفكر، ١٩٧٩م، ٢٤٩/١.

(١٤٢) لسان العرب: ابن منظور، ٥٠/١٢.

(١٤٣) سورة النمل: الآية ١٩.

(١٤٤) الجامع لأحكام القرآن: القرطبي، ١٧٥/١٣.

(١٤٥) معارج التفكير ودقائق التدبر: عبدالرحمن الميداني، دار القلم - دمشق، ٢٠١٤م، ٦٦/٩.

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

سلوكيات معينة، ومنها "الابتسامة" وهي استجابة طبيعية لا إرادية للشعور بالسعادة، فعندما تبسم تنقبض العضلات المرتبطة بالابتسام وتطلق إشارة لتحفيز نظام المكافأة الموجود في الدماغ، فيتم إطلاق هرمون الأندروفين الذي يجعلنا نشعر بالسعادة، كما اكتشف باحثون بريطانيون أنه من شأن ابتسامة واحدة أن تولد المستوى نفسه من تحفيز الدماغ المكافئ لما يحدثه تناول ألفي قطعة شوكولاته، وعند الحديث عن السعادة يتبادر إلى ذهننا التفكير في الأطفال، فهم دائماً ما يبدون أكثر سعادة من الكبار، وقد تبين أن سبب ذلك كثرة ابتسامهم، حيث إنهم يبتسمون ٤٠٠ مرة يومياً، في حين يبتسم الكبار نحو عشرين مرة فقط<sup>(١٤٦)</sup>.

الابتسامة خير علاج لقلب الإنسان، فهي غذاء النفس والروح أو تزيد من نشاط الذهن ومردوده، وتقوي القدرة على تثبيت الذكريات<sup>(١٤٧)</sup>، وهي علاج مهم للتوتر، فعن أبي ذر قال: قال رسول الله ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك صدقة"<sup>(١٤٨)</sup>.  
ولنختم بمشهد التبسم عند سليمان عليه السلام ذكر القرآن الكريم انفعال التبسم مرة واحدة، وفي مشهد واحد، ولنبي واحد وهو سليمان عليه السلام.

تبسم سليمان عليه السلام من كلام النملة: ويبدأ هذا المشهد من قول الله تعالى: ﴿وَحُشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودُهُ مِنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ \* حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِ النَّعْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّعْلُ ادْخُلَا مَسَاكِكُمْ لَا يَخْطَمَكُم سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ \* فَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾<sup>(١٤٩)</sup>.

(١٤٦) مقالة في مجلة كوكب العلم، علم الابتسامة، بتاريخ ١٠/٩/٢٠١٩م.

Bibalexorg/scipanet/ ar/ Article retails. Aspx?id13541

ابتسامة(147)Ar.wikipedia.org/wiki/

(١٤٨) سنن الترمذي، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر، ط٢، ١٩٧٥م، أبواب البر والصلة، باب ما

جاء في صنائع المعروف، ٤/٣٣٩، رقم الحديث: ١٩٥٦.

(١٤٩) سورة النمل: الآيات من ١٧: ١٩.

#### د. شيماء محمود حامد

ففي هذا المشهد يصف المولى ﷺ انفعال التبسم عند سليمان عليه السلام، وسبب هذا الانفعال ونتيجته، فهذه الكلمات من هذه النملة الصغيرة، والتي لا تكاد ترى بالعين المجردة، هزت سليمان عليه السلام، وانفعل معها، ووصلت إلى فؤاده، وانعكست على وجهه ومحياه، تبسما وضحكا وحبورا.

يقول الشيخ الميداني: "وقد أبان هذا النص أن سليمان عليه السلام ضحك من درجة التبسم، فلم يكن ضحكه مصحوبا بصوت قهقهة" (١٥٠).

وهذا المشهد يكشف الستار عن مقدار الانفعال الذي حصل لسليمان عليه السلام، فلم يكتف النص القرآني بالتبسم، بل أضاف إليه الضحك، والسر في ذلك كما يقول أبو حيان هو أنه: "لما كان التبسم يكون للاستهزاء وللغضب كما يقولون: تبسم تبسم الغضبان، وتبسم تبسم المستهزئ، وكان الضحك إنما يكون للسرور والفرح أتى بقوله: "ضاحكا" (١٥١).

وسبب هذا الانفعال هو أنه "تبسم بظهور عدله حيث بلغ عدله في الظهور مبلغاً عرفه النمل، أو تبسم من حذرها".

وأما نتيجة هذا الانفعال فقد تمثل بالآتي:

أولاً: أن سليمان عليه السلام حاد بركبه عن وادي النمل، وهو يضع ابتساماً على فمه، ويرسل ضحكة رقيقة واعية من صدره (١٥٢).

---

(١٥٠) معارج التفكير ودقائق التدبر: عبدالرحمن حسن الميداني، دار القلم - دمشق، ٢٠١٤م، ٦٦/٩.  
(١٥١) البحر المحيط: أبو حيان، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط ١٤٢٠هـ، ١٧٥/١٠.

(١٥٢) التفسير القرآني للقرآن: عبدالكريم يونس الخطيب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٣٠/١٠.

ثانياً: دعا ربه ﷻ بدعوات مباركات طالبا منه ﷻ ثلاثة أشياء (١٥٣):

١- أن يلهمه الله ويوفقه الشكر على نعمه، التي أنعمها عليه، وعلى والديه، سيما نعمة الإسلام التي هي فوق كل نعمة قال تعالى: «رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ» (١٥٤).

٢- أن يلهمه ويوفقه للعمل الصالح، المرضي عنده ﷻ قائلاً: «وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ».

٣- طلب من الله تعالى حسن العاقبة والخاتمة، لأن الصالح من عباده، من هو مختوم له بالسعادة قائلاً: «وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ».

وقد توصل البحث إلى عدة نتائج أهمها:

١- لفظ السعادة لم يرد في القرآن الكريم إلا مرتين وهما سعادة الآخرة مما يؤكد أن السعادة المحققة هي السعادة الآخروية، أما السعادة الدنيوية فلها نظائر تدور حولها مثل: الفرح - السرور - البهجة مما يشير إلى ندرتها.

٢- لم يجمع العلماء على تقديم تعريف جامع مانع للسعادة، لذا اختلفت التعاريف بين اللغويين والمفسرين وعلماء النفس.

٣- أساليب ووسائل البشر مهما تقدمت وتطورت عاجزة عن إسعاد الإنسان إذا كان منقطع الصلة مع ربه؛ لأنها كلها تعتني بمطالب الجسد، وتغفل مطالب الروح.

٤- الآيات التي ورد فيها لفظ الفرح مطلقا تكون في موضع الهم دائم، وإن جاء الفرح مقيدا بسبب ذم أو حمد بناء على السبب المقيد إليه محمودا أو مذموما.

٥- الصبر يساعد على التخفيف من الإجهاد الجاسم على أعصابنا، ونكتسب الهدوء، حيث يقل لدينا إفراز هرمون التوتر (الأدرينالين) و(الكورتيزول) وبالتالي تسترخي العضلات وتتسع الأوعية الدموية وينخفض ضغط الدم، ويقل عدد ضربات القلب

(١٥٣) تفسير الدعوات المباركات من القرآن العظيم: محمد بن عالم الأيديني، حقق وعلق عليه: محمد

علي الصابوني، ط١، دمشق، دار القلم، ١٩٨٥م، ص٤٧.

(١٥٤) سورة النمل: الآية١٩

- وتتحسن وظائف جهاز المناعة ويقضي على الجراثيم، وتقاوم الأمراض المختلفة، فيعيش الفرد حياة سعيدة هادئة.
- ٦- الرضا نعمة روحانية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوى بالله إيمانه، وحسن به اتصاله، والمؤمن راضٍ عن نفسه، وراضٍ عن ربه؛ لأنه آمن بكماله وجماله، وأيقن بعدله ورحمته.
- ٧- يعد مفهوم السعادة النفسية المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي، لمكانته البارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعى الجميع للسعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة.
- ٨- يوجد فرقا جوهريا بين السعادة والاستمتاع بالحياة، لارتباط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر.
- ٩- يعد الشعور بالسعادة أعلى معايير الصحة النفسية، كما أنها محفزا ذاتيا للإنجاز وتنمية المبادرة ذهنيا وعمليا.
- ١٠- ذكر القرآن الكريم قصة قارون كشاهد على الفرح المذموم والاعتزاز والفتنة بالأموال، فمن كان متاع الدنيا مصدر سعادته وهو شأن معظم الناس؛ فإنه لا ينعم في الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة إلا إذا أحسن استخدام هذه النعمة وأنفقها فيما يرضي الله.
- ١١- وجه القرآن الكريم الإنسان إلى مجموعة من الأساليب والطرائق في ممارسته لها تتحقق لديه الصحة النفسية منها: الإيمان، وقراءة القرآن الكريم والاستماع له.
- ١٢- للإيمان تأثير عظيم في نفس الإنسان، فهو يبعث في النفس الطمأنينة وراحة البال، ووقاية ضد الأمراض النفسية مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة.
- ١٣- أثبتت الدراسات النفسية أن الألوان لها تأثير كبير في شخصية الإنسان ونظرته إلى الحياة، ويعد علم النفس اللوني أحد الفروع الحديثة لعلم النفس.
- ١٤- اللون الأصفر يبعث النشاط في الجهاز العصبي، ويعزز الثقة بالنفس والتفاؤل، وهو لون التواصل الاجتماعي والانفتاح.

- ١٥- هناك طريقة حديثة جدا لعلاج الاكتئاب وهي العلاج بالنظر إلى الحقائق، وتأمل ألوان الطبيعة الرائعة، حيث يربط العلم بين إثارة البهجة والسرور في النفس وبين النظر إلى الحقائق الطبيعية، وهذا ما أوضحه القرآن الكريم.
- ١٦- يعد الذكر طب وقائي يمنع تراكم الأمراض النفسية من الخواطر الشيطانية وتمنعها من النفاذ إلى قلب الإنسان، ومن ثم أصبح قلب المسلم على الدوام محصنا من ولوج الأمراض التي تسبب له أزمات نفسية.
- ١٧- من مظاهر السعادة الدنيوية في القرآن: الحياة الطيبة، الرضا، الأمن النفسي، والتبسم.
- ١٨- تثبت الصلاة في النفس الهدوء والطمأنينة، وتخلص الإنسان من الشعور بالذنب، والصلاة تقضي على الخوف والقلق وتمد الإنسان بطاقة روحية هائلة، وقوة نفسية هائلة، فهي تساعد على شفاء الإنسان من أمراضه المختلفة.
- ١٩- الأمن من أهم مظاهر الحياة السعيدة، وهو الهدف النبيل الذي تنتشده المجتمعات البشرية، وتتسابق إلى تحقيقه شعوب العالم.
- ٢٠- الجانب النفسي لا يرتبط بزمان ومكان وإنما يرتبط بالإنسان (تتمية بشرية) ولها محاضرات وندوات مسموعة ومقروءة، ولها أساتذة متخصصون.

## قائمة المصادر والمراجع

### المصادر:

القرآن الكريم.

### المراجع:

- ١- أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: الخراشي، دار الكتاب الحديث، ط٣، ١٩٩٩م
- ٢- أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي: ناهد عبدالعال الخراشي، القاهرة، وكالة الأهرام للتوزيع، ١٩٨٧م.
- ٣- الأثر النفسي للقرآن الكريم دراسة وتحليل: د/ خليفة العسال، جامعة قطر.
- ٤- الأدب المفرد: البخاري، تحقيق: الألباني، دار الصديق، ط٤، ١٩٩٧م.
- ٥- الإعجاز النفسي في القرآن الكريم: عبدالله بن عبدالرحمن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، ٢٠٠٥م.
- ٦- الإعجاز النفسي في القرآن: د/ مصطفى رجب، دار العلم والإيمان، ٢٠٠٩م.
- ٧- البحر المحيط في التفسير: أبو حيان الأندلسي، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط١٤٢٠هـ.
- ٨- البحر المحيط: أبو حيان، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط١٤٢٠هـ.
- ٩- تأثير القرآن في وظائف الجسم البشري: أحمد القاضي، هدى الإسلام، وزارة الأوقاف، الشئون والمقدسات الإسلامية الأردنية، العدد العاشر، ١٩٨٧م.
- ١٠- تأويل مشكل القرآن: ابن قتيبة، تحقيق: إبراهيم شمس الدين، دار الكتب العلمية.
- ١١- التحرير والتتوير: ابن عاشور، الدار التونسية للنشر، ١٩٨٤م.
- ١٢- التصاريح لتفسير القرآن مما اشتبهت أسماؤه وتصرفت معانيه: أبو عبيدة القاسم بن سلام، تحقيق: هند شلبي، الشركة التونسية للتوزيع.
- ١٣- التعريفات: الجرجاني، تحقيق: جماعة من العلماء بإشراف الناشر، دار الكتب العلمية، ط١، ١٩٨٣م.
- ١٤- تفسير الدعوات المباركات من القرآن العظيم: محمد بن عالم الأيديني، حقق وعلق

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

- عليه: محمد علي الصابوني، ط ١، دمشق، دار القلم، ١٩٨٥م.
- ١٥- تفسير القرآن العظيم: ابن كثير، تحقيق: سامي محمد سلامة، ط ٢، ١٩٩٩م.
- ١٦- تفسير القرآن العظيم: ابن كثير، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١٩هـ.
- ١٧- التفسير القرآني للقرآن: عبدالكريم يونس الخطيب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- التفسير الوسيط: الزحيلي، دار الفكر، دمشق، ط ١، ١٤٢٢هـ.
- ١٩- تكنولوجيا التلوين: أحمد فاضل، السودان، ط ٢٠١١م.
- ٢٠- التوقيف على مهمات التعاريف: زين الدين المناوي، عالم الكتب، ط ١، ١٩٩٠م.
- ٢١- جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير الطبري، تحقيق: أحمد شاکر، مؤسسة الرسالة، ط ١، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير الطبري، تحقيق: د/ عبدالله بن عبدالمحسن التركي، دار هجر للطباعة والنشر، ط ١، ٢٠٠١م.
- ٢٣- الجامع لأحكام القرآن: القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، ط ٢، ١٩٦٤م.
- ٢٤- جمهرة اللغة: ابن دريد، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، ط ١، ١٩٨٧م.
- ٢٥- الحديث النبوي وعلم النفس: د. محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط ٢٠٠٢م.
- ٢٦- حلل شخصيتك بنفسك: د/ إبراهيم الفقي، الحياة للدعاية.
- ٢٧- دع القلق وأبدأ الحياة: ديل كارنيجي، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، ط ٢٠٠١م.
- ٢٨- دنيا بلا توتر دليلك إلى السعادة: د/ إبراهيم الفقي، إبداع للإعلام والنشر، ص ٢٠٠٩م.
- ٢٩- الرضا عن الله بقضائه: ابن أبي الدنيا، تحقيق: ضياء الحسن، ط ١، ١٤١٠هـ.
- ٣٠- الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة: ابن القيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٣١- سبيل السعادة في سورة طه: عبدالحميد محمود، دار القلم، دمشق، ١٩٩٤م.
- ٣٢- السعادة الحقيقية: مارتن سيليجمان، ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون، دار العين

للتنشر، ٢٠٠٥م.

- ٣٣- سنن الترمذي، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر، ط٢، ١٩٧٥م.
- ٣٤- سنن الترمذي، تحقيق وتعليق: محمد فؤاد عبدالباقي، ط٢، ١٩٧٥م.
- ٣٥- شعب الإيمان، البيهقي، تحقيق: د/ عبدالعلي عبدالحميد، ط١، ٢٠٠٣م.
- ٣٦- صحيح البخاري: تعليق: د/ مصطفى ديب البغا، ط١٩٩٣م.
- ٣٧- صحيح مسلم: تحقيق: نظر بن محمد الفاريابي أبو قتيبة، دار طيبة، ط٢٠٠٦م.
- ٣٨- عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين: ابن قيم الجوزية، دار ابن كثير، ط٣، ١٩٨٩م.
- ٣٩- علم النفس معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة: سميح عاطف الزين، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ط١، ١٩٩١م.
- ٤٠- العين: الخليل بن أحمد، تحقيق: د/ مهدي المخزومي، د/ إبراهيم السامرائي، دار مكتبة الهلال.
- ٤١- الفروق اللغوية: العسكري، تحقيق: محمد سليم العوا، دار العلم والثقافة.
- ٤٢- القرآن وعلم النفس: د. محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط٥، ١٩٩٢م.
- ٤٣- لسان العرب: ابن منظور، ط١، دار صادر، بيروت.
- ٤٤- مختار الصحاح: الرازي، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، ط٥، ١٩٩٩م.
- ٤٥- مسند أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبدالحميد، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت.
- ٤٦- مسند أبي يعلى، تحقيق: حسين سليم أسيد، دار المأمون للتراث، ط١، ١٩٨٤م.
- ٤٧- معارج التفكير ودقائق التدبر: عبدالرحمن الميداني، دار القلم - دمشق، ط٢٠١٤م.
- ٤٨- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن: محمد عبدالباقي، دار الكتب المصرية، ط١٩٩٨م.
- ٤٩- المعجم الوسيط: إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، وآخرون، دار الدعوة، ط١٤٣١هـ.
- ٥٠- معجم مقاييس اللغة: ابن فارس، تحقيق: عبدالسلام هارون، دار الفكر، ط١٩٧٩م.
- ٥١- مفاتيح الغيب: الرازي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط٣، ١٤٢٠هـ.
- ٥٢- مفردات ألفاظ القرآن: الأصفهاني، دار القلم، دمشق.
- ٥٣- المفردات في غريب القرآن: الأصفهاني، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم،

## نظائر السعادة ومظاهرها في القرآن الكريم دراسة موضوعية - نفسية

دمشق، ط ١، ١٤١٢هـ.

- ٥٤- منهاج الأنبياء في تزكية النفوس: سليم سيد الهاللي، دار ابن عفان، السعودية.  
٥٥- منهج القرآن في تحقيق الصحة النفسية للإنسان: رسالة ماجستير، إعداد الباحث: فريد فرج سعيد، كلية أصول الدين، قسم التفسير، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٩م.

### المجالات والمقالات:

- ١- آية الحقائق وعلاج الاكتئاب: د/ زهير بن رابع القرامي، من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن، دار السنة بدولة الكويت، ٢٠٠٦م.  
٢- التأثير المذهل للقرآن على الإنسان: د/ عبدالدائم الكحيل، ٢٠٢٠م.  
٣- دراسة أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية: د/ صالح بن إبراهيم الضبع، ٢٠٠٨م.  
٤- صورة وآية - حقائق ذات بهجة - العلاج بالألوان:  
<http://www.kaheels.com/pdetail S.php?id=5038ft=35>  
٥- مجلة الأزهر، ربيع الأول ١٤٢٣هـ/ يونيو ٢٠٠٢م.  
٦- المشي في الحقائق يحسن النفسية ويقاوم الاكتئاب.  
radio sawa.comLarchive,26/ 5/ 2007.  
٧- مقال بعنوان: فلسفة الألوان في حياتنا: محمد السقا عيد.  
٨- مقالة في مجلة كوكب العلم، علم الابتسامة، بتاريخ ١٠/٩/٢٠١٩م.  
Bibalexorg/scipanet/ar/Article retails. Aspx?id13541  
Ar.wikipedia/org/wiki  
٩- النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.

### المراجع الأجنبية

- 1- "How colors Affect Human Behavior" [www.thoughtco.com](http://www.thoughtco.com), retrieved 27- 12- 2019, edited.
- 2- Davide Rigoni, delle Demanet, "happinessinaction:the impact of positive affecton the time of the conscios intehtion",2019.
- 3- Veen hoven, R. (1994). Is happiness atrait? Tests of the theory That abetter Society Does not make people any happiest.
- 4- volf, miroslav (spring 2016). Joy and human flourishing for tress press.