

مفهوم جودة الحياة من خلال السنة النبوية

سليم حمي¹، سيلين صليحة²

¹ جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

² جامعة الجزائر 2

ملخص:

هدفت الدراسة إلى إبراز مفهوم جودة الحياة عند نبينا محمد صلى الله عليه و سلم من خلال سيرته العطرة وشخصيته العظيمة التي شهد لها العلماء والحكماء والفلاسفة من كل الشعوب و الأديان لما حققه من انجازات عظيمة في مجال التغيير البناء لنمط حياة البشرية والتي توصلت فيها الدراسة إلى أنجودة الحياة أو السعادة الحقيقية لا تتحقق إلا بالإيمان بالله والعمل الصالح أو ما يسمى بالتدين وما ينتج عنه من الرضا والقناعة وغيرها من الأسباب المعنوية كالصحة النفسية والعقلية والأسباب المادية كالصحة الجسدية، وأسباب اجتماعية كالزواج الصالح و الجار الطيب لما يحققه من مساندة اجتماعية والمال الذي يوفر له البيت الواسع والمركب الحسن (السيارة) فهما من أسباب السعادة كما وردت في أحاديثه صلى الله عليه وسلم، فاجتماع هذه الأسباب والعوامل التي ذكرنا بعضها تساهم بشكل قوي في تحقيق الطمأنينة والسعادة للفرد أو ما يعرف حاليا بجودة الحياة، ولقد استخدمنا المنهج الاستنباطي لتحقيق أهداف البحث كما دعت الدراسة المختصين والباحثين عن الرفاهية وجودة الحياة إلى التغلغل في سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم للاستفادة منها بغية إيجاد علاج وحلول للأمراض والمشكلات التي نعيشها لتحقيق السعادة والطمأنينة .

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ؛ السنة النبوية.

1- مقدمة

إنَّ مصطلح جودة الحياة او نوعية الحياة هو من المفاهيم الجديدة التي تتضمن التقييم الايجابي أو السلبي للحياة والتي تبحث في إيجاد أهم الأسباب والعوامل التي تحقق للإنسان السعادة التي تعتبر جنة الأحلام التي ينشدها كل البشر من مختلف الأجناس واللغات والأديان، وهي أمل الغني والفقير والعالم والجاهل، الكبير والصغير، منذ العصور القديمة، ولقد تعددت آراء وأفكار العلماء والفلاسفة في تحديد الطرق الموصلة إليها وأسباب تحقيقها، فمنهم من يرى أنها في المال، أو المناصب العالية ومنهم من يراها في تحقيق المتع الجسدية، ومنهم من يراها في راحته في بيته مع أبنائه، وغير ذلك من الأسباب المحققة لها ولقد قدمت البحوث النفسية العديد من الدراسات لمعرفة السبل والطرق الموصلة إليها، أهمها التوجه الجديد الذي ركز على تنمية الجوانب الايجابية في الإنسان معلنا بذلك ظهور نهج جديد في علم النفس هو ما سمي بعلم النفس الايجابي . فلقد أحدث مارتن سيلجمان ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينات القرن العشرين، اذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الايجابية للشخصية الإنسانية، وارتأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في

الحياة المدنية، وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف العلم الجديد، علم النفس الايجابي بما تنطوي عليه من مشاعر وأنشطة ايجابية للإنسان. (كتلو، 2015)

ومن خلال قراءتي لمفاهيم كون معظم ما قدمه قد أشار إليه ديننا الحنيف قبل أربعة عشر قرنا من جهة أخرى فلقد وجّه القرآن الكريم الناس إلى طرق الحصول على السعادة وذلك ببعثة الله لنبيه صلى الله عليه وسلم ليرشدهم إلى أسباب الخير والسعادة وليرسم لهم الطريق الموصل إليها. فقد كان خلقه القرآن كما وصفته عائشة رضي الله عنها، واستدلت على ذلك بقوله تعالى: "وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ" لذلك يعد هذا البحث محاولة من تلك المحاولات لإبراز معنى وأسباب السعادة والوسائل الموصلة إليها من خلال ما ورد من أحاديثه من خلال سيرته عليه الصلاة والسلام وحاولت من خلال هذه الدراسة ذات الطابع النظري الإجابة عن التساؤلات التالية: ما معنى السعادة ومن هو الإنسان السعيد من خلال أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم الواردة في سيرته ؟

ماهي الأسس التي تبنى عليها سعادة الإنسان من خلال أحاديث النبي ﷺ الواردة في سنته ؟

ماهي العوامل والأسباب التي تحقق سعادة الإنسان من خلال أحاديث النبي ﷺ الواردة في سيرته؟

2. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من كون السعادة مطلب وغاية لكل إنسان منذ بدء الخليقة وهي تسلط الضوء على جملة من أسباب تحقيق السعادة والحياة الطيبة من خلال ما ورد على لسان نبينا محمد صلى الله عليه وسلم في سيرته العطرة فدراسة السيرة النبوية تختلف اختلافا جوهريا عن غيرها من السير، فهي دراسة سيرة أعظم شخصية بشرية عرفها التاريخ فهو خاتم الأنبياء والرسل المؤيد بالوحي، الشخصية التي استطاعت أن تحقق في تربيتها السعادة المنشودة، فحير عقول الكثيرين من الغرب المنصفين، الذين شهدوا له بالعبقريّة والعظمة، حيث قال عنه جون جاك روسو: "لم ير العالم حتى اليوم رجلا استطاع أن يحول العقول، والقلوب من عبادة الأصنام إلى عبادة الإله الواحد إلا "محمداً"، لكن السماء التي اختارته بعناية كي يحمل الرسالة كانت تؤهله صغيراً فشب متأملاً محباً للطبيعة ميالا للعزلة لينفرد بنفسه" و قال عنه المفكر والشاعر الفرنسي "لامارتين": "إذا كانت الضوابط التي نقيس بها عبقرية الإنسان في سمو الغاية والنتائج المذهلة، لذلك رغم قلة الوسيلة فمن ذا الذي يجرو أن يقارن أيا من عظماء التاريخ الحديث بالنبي محمد في عبقريته، فهؤلاء المشاهير صنعوا الأسلحة وسنوا القوانين، وأقاموا الإمبراطوريات، فلم يجنوا إلا أمجادا بالية لم تلبث أن تحطمت بين ظهرائهم ."

وقال أيضا: " لكن هذا الرجل محمد لم يقد الجيوش، وإنما قاد الملايين من الناس فيما كان يعد العالم حينئذ ليس هذا فقط، بل إنه قضى على الأنصاب والأزلام والأديان والأفكار والمعتقدات الباطلة" (مصري، 2015)

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على معاني السعادة من خلال السيرة النبوية

من خلال:

- معرفة أسس السعادة التي وردت في أحاديثه صلى الله عليه وسلم.

- تقديم أهم العوامل والوسائل التي تحقق السعادة للإنسان.

- إظهار الجانب الحقيقي للإسلام من خلال عرض الأحاديث التي تفسر مفهوم حقيقة السعادة.
- توجيه أنظار الباحثين في علم النفس الإيجابي لدراسة السيرة النبوية لمعرفة أسباب نجاح المدرسة النبوية في تحقيق جيل سعيد.

4. مفاهيم الدراسة:

السيرة النبوية: إن السيرة النبوية هي: " ما نقل إلينا من حياة النبي صلى الله عليه وسلم منذ ولادته قبل البعثة إلى حين وفاته حتى انتقاله إلى الرفيق الأعلى وحياة صحابته الذين عاشوا معه بالغبطة وصدقوه واتبعوه وساروا على نهجه وهي كذلك تبحث في تاريخ انتشار هذا الدين الذي ابتدأ بكلمة " اقرأ " في غار حراء والتي نزل بها الأمين جبريل عليه السلام - على الأمين محمد صلى الله عليه وسلم إلى أن دانت الجزيرة العربية به ودخل الناس في دين الله أفواجا (الغضبان، 1997، 9).

5. مفهوم جودة الحياة عند النبي صلى الله عليه وسلم:

إن الذي يَعْلَم ما يُسَعِدُ الإنسانَ ويُفَرِّحُ قلبه هو الله جل وعلا، فالله تعالى وليس غيره أعلم بحال الإنسان من الإنسان، فلا يمكن للإنسان الباحث عن السعادة والعيش الطيب إلا عن طريق خالقه وفاطره سبحانه وتعالى وهو الذي بعث نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ليلبغ رسالته وهو الذي دلّه على أسباب تحقيقها في كتابه حيث قال: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (سورة النحل، 97)، فالآية الكريمة ذكرت السبب، العمل الصالح والإيمان، والنتيجة الحياة الطيبة في الدنيا بالإضافة إلى الجزاء الآخروي، والنبي ﷺ هو ترجمان القرآن فكان قرأنا يمشي كما وصفته أمنا عائشة رضي الله عنها وقد بين أسباب السعادة والأساس الذي تقوم عليه في:

الأسس الإيمانية: يقول النبي ﷺ: " ليس الغني عن كثرة العرض (المال) ولكن الغني غنى النفس " قال ابن بطال معنى الحديث ليس حقيقة الغنى كثرة المال لأن كثيرا ممن وسع الله عليه في المال لا يقنع بما أوتي فهو يجتهد في الازدياد ولا يبالي من أين يأتيه فإنه فقير لشدة حرصه وحقيقة الغنى غنى النفس "ابن حجر، 2003) ولا تكون النفس غنية إلا بالإيمان بالله فهو يحقق السعادة بالإيمان الذي يحقق الصحة الروحية والنفسية حيث يغفل كثير من الناس أهمية الصحة النفسية أو يغفلون السبيل لرعايتها، والحفاظ عليها مع أنها ركن أساسي في تحقيق السعادة لذلك حرص النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم على تربية النفس الفاضلة وتركيتها بالخصال النبيلة والأخلاق التالية:

الذكر والصلاة: إن الذكر يجلب الطمأنينة والراحة للإنسان وفيه قوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد، 28) وعن أبي موسى رضي الله عنه ، قال: قال النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ، وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. ورواية مسلم: مَثَلُ النَّبِيِّ الَّذِي يُذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ، وَالنَّبِيِّ الَّذِي لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. "رواه البخاري ومسلم و هذه العبادات تربط الإنسان بربه وتعيده إليه كلما جرفته موجات الدنيا؛ لذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "حبب إلي من دنياكم ثلاث الطيب والنساء وجعلت قرة عيني في الصلاة" رواه النسائي. وكان يقول صلى الله عليه وسلم: " أرحنا بها يا بلال" رواه أبو داود

قال الحسن البصري . رحمه الله .: تفقدوا الحلاوة في ثلاثة أشياء: في الصلاة، وفي الذكر، وقراءة القرآن فإن وجدتم وإلا فاعلموا أن الباب مغلق.

وقال بعض العارفين: مساكين أهل الدنيا، خرجوا منها وما ذاقوا أطيب ما فيها، قيل: وما أطيب ما فيها؟ قال: محبة الله، ومعرفة، وذكره. وهذا يعني أن الحياة الطيبة لا تأتي إلا بذكر الله والصلاة من الذكر. ويؤيد حقيقة إزالة القلق بالإيمان الفيلسوف الألماني ليبنتز قائلاً: (ولإزالة القلق النفسي والروحي أن يؤمن (المرء) بالله عن طريق العقل وأن يملأ نفسه بسرور عقلي لأن القلق ناتج عن الشك والشك وسيلة لتفتيت القلب) (Paul Janet.1955). ويرجع ذلك أيضا الدكتور ألكسيس كارل إلى عدم تبني المرء نظام اعتقادي أخلاقي سليم أو لعدم وجود مصل هذا النظام في الحياة الاجتماعية (كارل، 87) كذلك يؤيده وليام جيمس بقوله: (إن الإيمان بالله هو الذي يجعل للحياة قيمة وهو الذي يمكننا من أن نستخرج من الحياة كل ما فيها من لذة وسعادة) (المصري، 113).

ويرجع الدكتور ألكسيس كارل كثيرا من أسباب الانحطاط الخلقي إلى اختلال الحياة الروحية أو تجاهلها في حياة الإنسان فيقول (ولم يكتشفوا بعد أن هناك إلى جانب التفكير المنطقي ضروريات أخرى من النشاط الروحي الضروري حتى يكون السلوك في الحياة سلوكا عقليا وقد ردت الحياة على هذا الجهل بجواب بطيء صامت بدت مظاهره جليلة في الزحف التدريجي للقبح والقدارة والفظاظة والسكر وشهوة الترف وحب السلامة ، والحسد والنميمة والبغض المتبادل والنافاق والكذب والخيانة وهكذا أجابت الحياة بطريقة آلية على رفض الخضوع لقانون الارتقاء الروحي فقضت على نفسها بالانحطاط والانحلال) تأملات في سلوك الإنسان (كارل، 79) ومن الأسس أيضا التي اعتنى بها الدين الحرص على العلم والحفاظ على العقل وهو: العلم للحفاظ على الصحة العقلية إن العقل هو مناط التكليف في الإنسان لذلك أمر الله تعالى بالحفاظ عليه وحرّم كل ما يؤدي إلى الإضرار به أو إزالته، ومن أعظم ما يؤدي إلى ذلك المسكرات والمخدرات لذلك حرمها الله تعالى بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُوْنَ ﴾ [المائدة: 90، 91]. وقد سمى النبي صلى الله عليه وسلم مجالس الذكر (أي: مجالس العلم) رياض الجنة فقال: "إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا، فقيل: وما رياض الجنة؟ قال: حلق الذكر" رواه الترمذي

الرضا بالقضاء والقدر (الرضا عن الماضي): فالسعيد هو من يرضى بقضاء الله تعالى في السراء والضراء، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "رواه مسلم عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدٍ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنِ الْأَنْصَارِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا. رواه البخاري، ومن الأمور التي تعين على الرضا النظر الى من هم دوننا في النعم فعن أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ. أخرجه مسلم ولقد كان النبي نموذجاً للرضا والقناعة حيث يصف لنا سيدنا عمر بن

الخطاب رضي الله عنه قناعة الرسول صلى الله عليه وسلم فيقول: "دخلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو مضطجع على حصير، فجلست، فأدنى عليه إزاره، وليس عليه غيره، وإذا الحصير قد أثر في جنبه، فنظرت ببصري في خزانة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فإذا أنا بقبضة من شعير نحو الصاع، ومثلها قرطاً في ناحية الغرفة، وإذا أفيق معلق، قال: فابتدرت عينا، قال: ما يبكيك يا ابن الخطاب؟ قلت: يا نبي الله، وما لي لا أبكي وهذا الحصير قد أثر في جنبك، وهذه خزانتك لا أرى فيها إلا ما أرى، وذاك قيصر وكسرى في الثمار والأنهار، وأنت رسول الله صلى الله عليه وسلم، وصفوته، وهذه خزانتك، فقال: يا ابن الخطاب، ألا ترضى أن تكون لنا الآخرة ولهم الدنيا؟ قلت: بلى". رواه ومسلم وقال كذلك: "أرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس" رواه الترمذي وهذا لا يعني أن يبق الإنسان مكتوف اليدين ولا يجتهد لتغيير حاله فقد انتقل عليه الصلاة من الفقر إلى الغنى واستطاع أن يبني دولة من أغنى الدول.

تجنب الأخلاق السيئة: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ يَأْخُذْ مِنْ أُمِّي خَمْسَ خِصَالٍ، فَيَعْمَلْ بِهِنَّ، أَوْ يُعَلِّمَهُنَّ مَنْ يَعْمَلُ بِهِنَّ؟ قَالَ: قُلْتُ: أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: فَأَخَذَ بِيَدِي فَعَدَّهِنَّ فِيهَا، ثُمَّ قَالَ: اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ، وَأَحْسِنْ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا، وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسْلِمًا، وَلَا تُكْثِرِ الضَّحِكَ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ. أخرجه أحمد. ويرجع الدكتور الكسيس كارل كثيرا من أسباب الانحطاط الخلقي إلى اختلال الحياة الروحية أو تجاهلها في حياة الإنسان فيقول (ولم يكتشفوا بعد أن هناك إلى جانب التفكير المنطقي ضروريات أخرى من النشاط الروحي الضروري حتى يكون السلوك في الحياة سلوكا عقليا وقد ردت الحياة على هذا الجهل بجواب بطيء صامت بدت مظاهره جليلة في الزحف التدريجي للقبح والقذارة والفضاظة والسكر وشهوة الترف وحب السلامة، والحسد والنميمة والبغض المتبادل والناقص والكذب والخيانة وهكذا أجابت الحياة بطريقة آلية على رفض الخضوع لقانون الارتقاء الروحي فقضت على نفسها بالانحطاط والانحلال). (كارل، 79)

التفاؤل وعدم التشاؤم: موقف النبي صلى الله عليه وسلم من التشاؤم موقف مضاد لأنه يدعو إلى التفاؤل بدل التشاؤم وكان يدعو إلى التبشير فعن انس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بشروا ولا تنفروا" متفق عليه ونهى عن التشاؤم الذي كان يتشاءم به أو يتطير به العرب في زمانه مثل التطير وقال صلى الله عليه وسلم: "لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل" رواه مسلم ولتحقيق التفاؤل والشعور بالبهجة وجه الإسلام نظر الإنسان إلى ما في الكون من بديع الصنع وفي المخلوقات من جمال المنظر والصور، لأن ذلك يحقق حاجة من حاجات النفس الإنسانية ألا وهي إشباع عاطفة الجمال قال تعالى: (وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ) (النمل، 60)

إن الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيمانا كاملا صافيا من جميع الشوائب، يكون مطمئن القلب هادي النفس ولا يكون قلقا متبرما من الحياة بل يكون راضيا بما قدر الله له شاكرا للخير صابرا على البلاء.

6. أسباب ووسائل السعادة:

لا يختلف اثنان في أن إشباع حاجات الإنسان البيولوجية أمر ضروري ومصدر من مصادر السعادة فإن كان "كما يعتقد ماسلو بأن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب يعتبر مصدرا أساسيا للشعور بالسعادة (اليحفوفي، 2006، 946) فإن الإسلام لا ينكر أهمية هذه الأسباب المادية لا يعتبرها شرطاً لازماً في تحقيق السعادة، وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك ومن جملة هذه الأسباب والشروط أو الوسائل التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم في أحاديثه:

الصحة الجسمية:

إن الصحة تكاد تكون أهم شيء في حياة الإنسان، ذلك أنه بغيرها لا يستطيع تحقيق آماله فيها. فبغير الصحة لا يستطيع الإنسان أن يؤدي حتى واجباته الدينية، ومن هنا قيل المثل المشهور: (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المريض). ولقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الحرص عليها فقال: "خذ من صحتك لمرضك ومن حياتك لموتك" رواه البخاري

كما دعا أيضا صلى الله عليه وسلم إلى اغتنام الصحة قبل المرض فقال: (اغتنم خمسا قبل خمس حياتك قبل موتك صحتك قبل سقمك وفراغك قبل شغلك وشبابك قبل هرمك وغناك قبل فقرك). (السيوطي، 1954، 48/1)

ومفهوم الصحة في الإسلام لا يقتصر على الصحة الجسمية كما هو متبادر في أذهان الناس بل يشمل الصحة الجسمية والنفسية والعقلية أيضا وهناك علاقة وثيقة بين هذه الجوانب إذ أن الصحة الجسمية تؤثر على الصحة النفسية والعقلية والعكس صحيح أيضاً فنجد الرسول صلى الله عليه وسلم قد أثبت هذه الحقيقة حين بين أن بعض الحالات النفسية تؤدي إلى سقم الجسم. فقال "من ساء خلقه عذب نفسه ومن كثر همه سقم بدنه"

الصحة وعلاقتها بالأمن: وهما سر السعادة ولقد أثبتت الكثير من الدراسات أن أشد الناس كآبة المرضى لما تخلفه الأمراض والأسقام من آثار سلبية على نفسياتهم ولقد بين ذلك صلى الله عليه وسلم فقال: "من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا" رواه الترمذي، فالصحة هي التي تجعل للحياة طعما ومعنى وهي عنصر جوهري من العناصر التي تحقق السعادة والذي يفقدها يعد محروما أو مغبونا كما ورد في السنة .

تنظيم الوقت والابتعاد عن الكسل: حث النبي صلى الله عليه وسلم الإنسان على ترتيب وقته وحسن استغلاله وذلك بالموازنة بين حاجاته الحياتية والمعيشية من جانب، وحاجاته الروحية والتعبدية من جانب آخر، فقال صلى الله عليه وسلم: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به. " رواه الترمذي وقال صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ" رواه البخاري وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يتعوذ من الكسل فيقول: "اللهم أني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والبخل والهزم" (السيوطي، 1954)

الوسائل المادية و الاجتماعية للسعادة: ان الأسباب المادية من عناصر السعادة، وهي وسيلة وليس غاية في ذاتها قال الله تعالى: "وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ" [النحل: 5، 6]. وقال الله تعالى: "قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ" [الأعراف: 32]

كما ذكر النبي صلى الله عليه وسلم أسبابا أربعة تحقق السعادة وهي ضرورة حياة الإنسان فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "أربع من السعادة: المرأة الصالحة والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء. وأربع من الشقاء: المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء والمسكن الضيق"

الحياة الزوجية السليمة: إن للمشاكل الزوجية ارتباط وثيق بالمشاكل النفسية، بل إن الكثير من الاضطرابات النفسية سببها الفشل في الحياة الزوجية وما يترتب عنه من آثار و عواقب على الزوجين والأبناء لذلك نجد أن من الأسباب المعينة على تحقيق السعادة هو وجود شريك حياة للرجل أو المرأة صالح والصالح هنا وان تفاوتت معانيه عند الناس فكل يقدره بحسب اهتماماته إلا أن الصلاح الذي يشير إليه نبينا صلى الله عليه وسلم هو صلاح الدين والعقيدة ويدل على ذلك الحديث "فاظفر بذات الدين" وحديث "إذا جاءكم من ترضون دينه" لأن صاحب الدين أقرب الى طاعة الله.

وفي رواية الحاكم - رحمه الله تعالى - لهذا الحديث وصَفَهَا - صلى الله عليه وسلم - بقوله: "فمن السعادة: المرأة الصالحة، تراها فتُعجبك، وتَغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك" (السيوطي، 1954)

المسكن الواسع: لأن المكان الضيق يحرم الإنسان من تحقيق الكثير من نشاطاته داخل البيت والتحريك بحرية فيشعر انه داخل سجن مقيد بجدران أربعة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم دعا في ليلة وقال: (اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي، وَبَارِكْ لِي فِيمَا رَزَقْتَنِي) (السيوطي، 1954)

المركب الهنيء: إن التنقل من مكان إلى مكان آخر يأخذ من الإنسان وقتا ثميناً من حياته وان من الأمور المعينة على قضاء مصالحه هو ربح الوقت والجهد باستغلال وسيلة من وسائل النقل.

الجار الصالح (المساندة الاجتماعية): إن حسن واحترام الجوار من القيم الاجتماعية التي تقوي روابط المحبة والأخوة بين الناس لذلك فسعادة الإنسان في مسكنه لا تكون إلا إذا كان جاره حسن السيرة والسلوك وهذا يشعره بنوع من المساندة الاجتماعية فوجودها يدل على توفر أشخاص مقربين يتمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل الذين يتسمون بالمشاركة الوجدانية، والدعم المعنوي (leavy, 1983:7)

7. نتائج الدراسة:

من خلال ماسبق ذكره عن أسباب السعادة من خلال ماورد عن النبي صلى الله عليه وسلم يمكننا أن نستنتج أن السعادة هي سعادة الإنسان في طاعته وتعلقه بالله وهي السبب الرئيسي والأساسي لتحقيق السعادة والتي تتمثل في:

- الإيمان بالله والعمل الصالح، بكل ما تشتمل عليه هذه الكلمة من معاني التدين الذي يعتبر الركيزة الأساسية في تحقيق السعادة، وقد أورد ذلك سليجمان حين قال انه هناك أدلة قوية تثبت أن الممتدنين أسعد وأكثر صحة وأطول عمرا والدراسات العلمية أثبتت هذه الحقيقة ومن هذه الأسس نجد الذكر والصلاة العلم للحفاظ على الصحة العقلية الرضا بالقضاء والقدر (الرضا عن الماضي) تجنب الأخلاق السيئة ثم التفاوض وعدم التشاؤم.
- من العوامل والوسائل التي تحقق السعادة، الصحة الجسمية: والأمن، وتنظيم الوقت والابتعاد عن الكسل.
- من الوسائل المادية و الاجتماعية للسعادة،-الحياة الزوجية السليمة، المسكن الواسع، المركب الهنيء، الجار الصالح الذي يحقق (المساندة الاجتماعية).

8. الاقتراحات:

من خلال هذا العرض الموجز تدعو الباحثة إلى إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في علم النفس الإيجابي للتغلغل في سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم للاستفادة منها بغية إيجاد علاج وحلول للأمراض والمشكلات التي نعيشها و تحقيق السعادة والطمأنينة التي ينشدها الجميع.

-إجراء دراسة مقارنة بين ما جاء به ديننا الحنيف في أسباب السعادة وما وصلت إليه الأبحاث في مجال علم النفس الإيجابي.-تدعو صناع القرار والعلماء لتبصير الناس بأسباب السعادة الحقيقية لتجنب الكثير من الأمراض التي يعاني منها الناس وتخفيفها.

الإحالات والمراجع:

- البخاري، أبي عبد الله محمد بن إسماعيل. (2003). صحيح البخاري. بيروت، لبنان: دار ابن حزم
- أبي المحسن مسلم بن الحجاج بن مسلم.(2007). صحيح مسلم، القاهرة
- أبي داود، سليمان بن الأشعث السجستاني.(2011)سنن أبي داود،مصر،القاهرة:دار ابن الجوزي
- الترمذي،محمد بن عيسى بن سورة أبي عيسى.(2011).سنن الترمذي،مصر،القاهرة:دار ابن الجوزي
- ألكسيس، كارل. ترجمة محمد القصاص. تأملات في سلوك الإنسان. القاهرة: مكتبة مصر.
- المصري، محمد أمين. لمحات في وسائل التربية الإسلامية. القاهرة: دار المعارف.
- الفيروزبادي، مجد الدين بن محمد بن يعقوب. (ب ت). القاموس المحيط (الجزء الأول) بيروت: دار الجيل
- المؤسسة العامة للطباعة والنشر .
- إبراهيم، مصطفى وآخرون. (1960).مجمع اللغة العربية المعجم الوسيط. (ج1). مصر: مطبعة مصر.
- السيوطي، جلال الدين. (1954). الجامع الصغير. ج4. القاهرة: دار الكتب العلمية.
- العامري، عبد الله. (2005). السعادة من منظور إسلامي. رسالة ماجستير منشورة. بيروت: دار ابن حزم
- للطباعة والنشر والتوزيع
- العزام، وسيلة. (2008). منهج الإسلام في تحقيق السعادة دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الشريعة جامعة اليرموك: الأردن.

- اليحفوفي، نجوى. (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. ج 5 (ع4). دراسات عربية في علم النفس، أكتوبر.
- كتلو، كامل حسن. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 42 (العدد2).
- يالجن، مقداد. (1999). مناهج البحث وتطبيقاتها في التربية الإسلامية. الرياض: دار عالم الكتب.
- الغضبان، منير محمد. (1997). فقه السيرة النبوية. الطبعة الأولى، دار الوفاء
- Oeuvres Philosophiques de Leibniz. Paris – Paul Janet (1955) –
- Leavy, R. (1983). Social support and psychological disorder: A review. Journal of CommunityPsychology,11(1),3-
- 21/journals.yu.edu.jo/Issues/2015/Vol11No4/4.pdf