

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

إعداد

على بن سعيد هادي القحطاني
باحث في درجة الدكتوراه - كلية الشريعة -
جامعة الملك خالد - أبها ١٤٣٥ - ١٤٣٦ هـ

الملخص

السعادة مطلب لكل حي، بل حتى الحيوانات والهوام التي تبحث عما يسعدها في مأكلها ومسكنها، وكل ما يحيط بها، فضلاً عن البشر على اختلاف أجناسهم ولغاتهم وعقائدهم، ومفهوم السعادة محل اتفاق لدى سائر الأمم والأجناس، وكل عمل الإنسان في هذه الحياة هو بحث في فضاء هذا المفهوم، ومحاولة للظفر به، على اختلاف الأشكال والطرائق. وقد رسم الله جل وعلا لعباده طريقاً واضحاً، لا لبس فيه ولا غموض، من سار فيه والتمس دلائله وهداياته عاش سعيداً - روحاً وجسداً - وكانت الجائزة من ربه ومولاه هي السعادة الأبدية في الجنة. وفي هذه المقالة، حاول الباحث أن يبين بعض أمارات السعادة وعلاماتها متبعاً المنهج التحليلي، وما ظهر للمؤمن بربه جل وعلا أنه موصول للسعادة في ظل توفيق الله تعالى للعبد لطريق السعادة الحقيقية، وليست تلك السعادة اللحظية التي قد يشعر بها بعض البشر.

Abstract

Happiness is what everyone aspires for, even animals and insects seek out happiness as by leading a happy life in food and housing and surrounding. Humans are more keen to seek it out, regardless of their races, languages and faiths. The concept of happiness is consensually agreed on by all nations and races. Human deeds are all for obtaining happiness in whatever means. However, God, Glory be to Him, has paved the way for man to lead a happy life. His path to happiness is no doubt clear. He who takes the path to God shall live well-guided to happiness physically and spiritually. In addition, the end of the journey on the path to Allah is the big prize of living eternally happily ever after in Heaven. In this article, the author elaborates on the concept and marks of happiness in Islam, utilising an analytical, philosophical method. Finally, the article shows that the faithful are bound to be happy in the shade of their faith, on their path for eternal happiness in the Hereafter. This taste of happiness is surely different from the transient feelings entertained by some people in this mundane life.

Keywords: happiness; quality of life; analytical method; eternal happiness

مقدمة

تسابق الزمن وتجري بنا في سرعة يكاد الإنسان أن يفقد توازنه النفسي فهو في حيرة يريد أن يواكب التطور تارة ويحس بفقد الحياة البسيطة الهادئة تارة أخرى قالوا لنا: هذه أمراض العصر وهذه ضريبة الحضارة، هل جاءت الحضارة لتسعدنا أم لتدمرنا؟

الكثير يشكو إما قلقاً.. أو أرقاً.. أو اكتئاباً.. أو حزناً.

ويبقى الإنسان سره عجيب.. يصارع في الحياة ويتزعج الأمل من أعماق اليأس ويلتمس النور في خبايا الظلام.. فحياته صراع وتحد.. ومما زاد في أهمية البحث في هذا الموضوع أن البعض بدأ يلتمس السعادة عند من فقدوا الإسلام دين الله الذي رضي لهم، فهل يشك عاقل أن يعجز هذا الدين الإلهي السماوي أن يرسم طريق السعادة، أم هو التقصير من جانب هؤلاء الأفراد الذين لم يفتشوا في كنوزهم التي بين أيديهم ليجدوا السعادة الحقيقية التي من سلك طريقها سعد في الدنيا قبل الآخرة.

والمقالة الحالية استقصاء تحليلي في قضايا المفهوم وربطه باحتياج المجتمعات الآن إلى ما يسمى بجودة الحياة، والارتقاء بها، مع التركيز على توضيح أبعاد هذا المفهوم، والتأكيد على

لا سبيل إلى السعادة إلا بطاعة الله ومن أكثر من الأعمال الصالحة واجتنب الذنوب والخطايا عاش سعيداً وكان من ربه قريباً، قال سبحانه ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنِثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: ٩٧]

قال ابن كثير: "الحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت" (١)

وكلمة السعادة ومفهومها من المصطلحات التي تناولها الناس على اختلاف مذاهبهم وألوانهم ومشاربهم وكل رأى السعادة من منظوره الخاص، فالكل يزعم أن السعادة فيما هو فيه غير أن السعادة الحقيقية قد بينها الإسلام وبشر بها الرسل الكرام في الدنيا والآخرة.

وقد حاولنا في هذه المقالة تبيان هذا المصطلح وسبل تحقيق السعادة من منظور نفسي واجتماعي باستقصاء الأدبيات الدينية والشرعية والفقهية التي تناولت الموضوع.

أهمية البحث:

في زمن كانت عجلة التطور والتقدم المادي

(١) (تفسير ابن كثير ٢/٩٠٨).

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

فهناك من يراها في الصحة والسلامة من الأمراض، وآخر يراها في النجاح والاستمرار في الرقي في درجات الوظيفة، وآخر يراها في الزواج وبناء الأسرة والعيش الرغيد، وهذه ليست في الحقيقة إلا محاولة للوصول لتحقيق الهدف، وهو جزء من السعادة.

وهذا الاختلاف ليس حديثاً، بل حتى القدماء لم يكن لديهم ذلك الاتفاق على مفهوم السعادة، فهذا أفلاطون يراها في فضائل النفس، وأما أرسطو فالسعادة لديه هبة من الله.

وكذلك علماء المسلمين يرونها في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والروح.

فالناس على صنفين: الأول: مادي يرى أن المال وحده هو الكفيل بتحقيق السعادة فهو يأكل ويشرب ويركب ويلبس وينكح وهؤلاء يؤمنون بأن الحياة هي المادة فقط.

الثاني: مؤمنون بما في هذه الحياة من روحانيات وأن هناك حياة أخرى قال ﷺ "لو كان لابن آدم واديان من ذهب لتمنى ثالثاً، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب ويتوب الله تعالى على من تاب"^(١).

وهذا الحديث الشريف يمثل لنا الصنف الأول أصحاب النظرة المادية البحتة وأما من تحلى بالقناعة واقنع نفسه بما في يده واستمتع فقد أراح

مضامينه النظرية والتطبيقية من منظور ديني وشرعي وفلسفي.

الهدف من الدراسة:

هدفت المقالة الحالية إلى إلقاء الضوء على بعض جوانب السعادة التي وردت في القرآن والسنة المطهرة ومحاولة استخراج سبل ووسائل عملية لطالب السعادة الحقيقية والأبدية وكذلك الإجابة عن التساؤلات التي تدور في خلد كل إنسان سواء كان مسلماً أو غير مسلم، وبث روح الطمأنينة في النفوس؛ فالتقدم المادي المعاصر حقيقة لم يستطع بث روح الطمأنينة والانشراح. وربط ذلك كله بمفهوم جودة الحياة، وهو مفهوم حديث نسبياً يرتبط بإدراك المرء المقومات السعادة والحياة ذات الجودة في سياق ثقافته ونسقه القيمي النابع من دينه ومعتقداته ونظرته الجودية، وأهدافه الكبرى في الحياة، وتوقعاته منها، واهتماماته، وهو ما سنعرض له بمزيد من التفصيل في هذه الورقة البحثية؛ حيث أتناول الموضوع بأركانه فيما يلي من أقسام البحث.

المبحث الأول

مفهوم السعادة

السعادة وماهيتها من المفاهيم التي لا تكاد تجد لها تعريفاً متفقاً عليه، بل هي مختلفة باختلاف الناس وطباعهم واهتماماتهم وتطلعاتهم وبيئاتهم التي يعيشون فيها.

فكل تعريف له أبعاده، وله جماله، وبالتالي فكل يرى السعادة في تحقيق ما تصبو إليه نفسه،

(١) البخاري في الرقاق (٦٤٣٦)، ومسلم في الزكاة (٢٣٣٧) والترمذي في الزهد (١١٦/١٠٤٨).

نفسه واطمأن قلبه قال ﷺ "الزهد في الدنيا يريح القلب والجسد" (١).

المبحث الثاني:

السعادة في القرآن الكريم والسنة المطهرة

السعادة في الإسلام جاءت في الكتاب والسنة بألفاظ وتعابير متعددة فقد جاءت باسم "الحياة الطيبة" قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧] والحياة الطيبة لها معان عدة كما يقول أهل التفسير ومنها السعادة (٢).

كذلك جاء التعبير عن السعادة بنفي الشقاء والضلال وبذكر مقابلهما، وهو الضنك قال تعالى:

﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ﴾ (١٣٣)
﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾
[طه ١٢٣-١٢٤] فالشقاء الذي هو ضد السعادة مقرون بالإعراض عن ذكر الله وإتباع هدى الله هو سبيل البعد عن الشقاء وتحقيق السعادة، وجاء التعبير عن السعادة بانسراح الصدر قال تعالى:
﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ط

(١) الطبراني في الأوسط (٦١٢٠) وذكره العثيمي، مجمع الزوائد في الزهد (٢٨٩/١٠) وقال: "فيه أشعث ابن نزار ولم أعرفه، وبقية رجاله وقفوا على ضعف بعضهم"

(٢) زاد المسير - ابن الجوزي (٧٩٣).

وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُصَلِّهٖ، يَجْعَلْ صَدْرَهُ صَيِّقًا حَرَجًا
كَأَنَّمَا يَصَّعُقُ فِي السَّمَاءِ ﴿ [الأنعام: ١٢٥]،
وجاء التعبير عن السعادة بطمأنينة القلب قال
تعالى: ﴿الَّذِي يَذْكُرُ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾
[الرعد: ٢٨]

أيضاً، نلمس في السنة المطهرة ذكراً للسعادة وإلماحاً إليها فقد ورد عن النبي ﷺ قوله "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابه سراء شكر فكان خيراً وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (٣).

فالمؤمن في هذه الحياة يتقلب بين عسر ويسر وفرح وحزن وإذا شكر وقت السراء وصبر وقت الضراء حصل له التكامل في حياته وسعد واطمأن قلبه.

قال ابن مسعود رضي الله عنه "إن الله لقسطه وعدله جعل الروح والفرح واليقين والرضا وجعل الغم والحزن والسخط والشك أي أن اليقين بالإيمان والرضا بالقضاء والقدر وبما قسم الله للعبد هو سبيل للروح أي: السعادة والإحساس بالراحة وأن السخط على الواقع وعدم الرضا بما قسم الله والشك في حقائق الإيمان سبيل للهم والحزن والغم" قال ﷺ "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا

(٣) رواه مسلم (٢٩٩٩) من حديث صهيب بن سنان رضي الله عنه.

السعادة، وجود الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

المبحث الثالث

السعادة ليست في الماديات

الأسباب المادية من عناصر السعادة المؤقتة، ولو كانت السعادة في الماديات لكان أسعد الناس هم الأغنياء فقط، لكن الواقع والحياة يبرزان صوراً للسعادة وضدها الشقاوة لم يكن للجانب المادي فيها أثر، فكم من غني عاش تغيساً، وكم من فقير مليئة حياته سعادةً وفرحاً.

والجانب المادي كعنصر للسعادة لم يهمله الإسلام بل جعل هناك جانب من السعادة يتلذذ به البشر ويبارسونه على اختلاف مستوياتهم فهذا القرآن العظيم يرشدنا إلى بعض الأشياء والتي من شأنها أن تسعد البشر في هذا الجانب، قال تعالى: " والأنعام خلقها لكم فيها دماء ومنافع ومنها تأكلون" [النحل: ٥] وقال تعالى " ولكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون" [النحل: ٦]

هذه الآيات تتحدث عن أشياء في الجانب المادي فالأنعام من الإبل والبقر والغنم في اقتنائها وتربيتها سعادة لكثير من البشر ونقل لنا التراث العربي صوراً فحب العربي للإبل والخيل وغيرها مما جعله الله تعالى للناس في هذه الحياة.

فالجانب المادي في الإسلام وضع في مكانه الصحيح فهو وسيلة للسعادة وقد لا يملك الإنسان من الماديات الكثير لكنه في لذة وسرور هذا سيد البشر يقول ﷺ " إنما جعلت قرعة عيني في الصلاة" وقد خرج ﷺ من الدنيا ودرعه مرهونة عند أحد اليهود، وقول أحد العارفين بالله

تزدروا نعمة الله عليكم" (١) في هذا الحديث تذكير بالنعم لدى المرء فيأنس وتطمئن نفسه بما لديه سواءً في نفسه أو ماله أو ولده.

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي ﷺ يوماً فقال " يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فأسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف" (٢).

وفي رواية غير الترمذي " احفظ الله تجده أمامك تعرف على الله في الرضا ليعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً".

هذا الحديث العظيم ليس بحاجة إلى شرح ولكن بحاجة إلى تدبره وفهم معانية وجعله دستور حياة وأن نحفظه ونضعه نصب أعيننا ففي تنفيذ تعليقات خالقنا جل وعلا نسعد في الدنيا والآخرة. والله تعالى أعلى وأعلم.

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) رواه الترمذي.

يعبر عن لذته وسروره بالعبادة بالرغم مما هو فيه من الفقر والضيق "نحن في لذة لو علمها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف"

إذن، السعادة الحقيقية ليست في الماديات فقط بل في معرفة الله سبحانه وإتباع المنهج القويم.

المبحث الرابع

الإسلام يحقق السعادة الأبدية للإنسان

ما أجل وصف القرآن للسعداء الذين هم أتباع الرسل عليهم السلام الماكثون في الجنة الملهمون التسييح والتحميد لهم عطاء غير منقطع

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوزٍ﴾

[هود: ١٠٨]

"وأما الذين سعدوا فهم أتباع الرسل" ففي الجنة: "أي فمأواهم الجنة" خالدين فيها" أي ماكثين فيها أبداً "ما دامت السموات والأرض إلا ما شاء ربك".

قال تعالى: ﴿لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ﴾

[يونس: ٢٦]

وروى أحمد عن صهيب الرومي رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم تلا هذه الآية وقال "إذا دخل أهل الجنة، وأهل النار نادى مناد: يا أهل الجنة إن لكم عند الله موعداً يريد أن ينجزكموه فيقولون: وما هو؟ ألم يثقل موازيننا. ألم يبيض وجوهنا ويدخلنا الجنة ويجرنا من النار؟ قال فيكشف لهم الحجاب فينظرون إليه فوالله ما أعطاهم الله شيئاً أحب

إليهم من النظر إليه ولا أقرّ لأعينهم" (١).

ومن السعادة أن وجهوهم بعيدة عن القتر والذلة.

قال تعالى: ﴿وَلَا يَزَهُقُ وَجُوهُهُمْ قَٰرَ وَلَا ذَلَّةٌ﴾ [يونس: ٢٦] أي قتام وسواد في عرضات المحشر ولا يعتري وجوههم هوان ولا صغار لا في الظاهر ولا في الباطن.

المبحث الخامس: ارتباط مفهوم السعادة بمفهوم جودة الحياة

لا يوجد اتفاق جامع مانع على تعريف مفهوم جودة الحياة، إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات علم النفس إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) باعتباره أقرب التعاريف إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، وارتباطه بمفهوم السعادة العام؛ إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته" (WHOQOL Group, 1995).

(١) أحمد ٤/١٥، ١٦، ورواه مسلم في الإيمان (٢٩٧ / ١٨١)

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

ويرى باحثون آخرون أن جودة الحياة النفسية أحد أبعاد ما يعرف بجودة الحياة بصفة عامة؛ إذ يفيد لووتون (١٩٩١) إلى أن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد، حيث يتضمن أربعة أبعاد هي: الكفاءة السلوكية، ضبط البيئة أو السيطرة عليها، جودة الحياة المدركة، وجودة الحياة النفسية (Lawton, 1991). ويؤكد جونكر وآخرون أن بعد جودة الحياة النفسية يعد المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي مع التقدير الإيجابي للذات، وتحقيق الاتزان الانفعالي، والإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين (Jonker, et al., 2004).

ومن جانب آخر، يرى دينير (٢٠٠٩) أن جودة الحياة مفهوم يرتبط أشد ما يكون الارتباط بمفهوم السعادة أو هو مرادف لها، حيث يتعلق بمدركات الفرد الحسية تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. بينما ترى ريف وآخرون أن جودة الحياة النفسية تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتها في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته واستمراره

ومفهوم جودة الحياة يتعلق بمفهوم جودة الحياة النفسية أو ما يعرف لدى العامة بالسعادة، وهو مفهوم بدأ الباحثون يتداركونه في أدبيات الصحة النفسية، ولذا، فقد أصبح موضوع جودة الحياة أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات. وتكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية للشخص، وشعوره بالسعادة؛ حيث يبين دينير ودينير أن جودة الحياة النفسية المتمثل في السعادة يرتبط ارتباطاً مباشراً بتقويم الشخص لرد فعله إزاء الحياة، سواء تجسد في الرضى عن الحياة من خلال التقويمات المعرفية، أو ضبط الجوانب الوجدانية، والسيطرة عليها باعتبارها رد الفعل الانفعالي المستمر لنزائل الدهر. (Diener & Diener, 1995). ويرى الباحثون أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة الإجابة عن بعض الأسئلة الوجودية من مثل ما يأتي:

"كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن حياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener et al. 1999)، ومشيراً إلى أن هذا المنظور يسمى منظور جودة الحياة النفسية ويؤسس على ما يعرف بالصحة النفسية الإيجابية بدلاً من التركيز على الخلل أو المرض النفسي الأمر الذي يتسق مع توجهات علم النفس الإيجابي.

- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
 - حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
 - شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة وركبي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة.
- المبحث السادس**
سبل تحقيق السعادة
- بعد الحديث عن مفهوم جودة الحياة وتقدير الذات وارتباطها بمفهوم السعادة، إليك بعض السبل والوسائل لتحقيق مفهوم السعادة.
- أولاً: الإيمان والعمل الصالح:** قال
- في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff, et. al., 2006, PP.: 85-95).
- ويرى بعض الباحثين العرب (كاظم & البهادلي، ٢٠٠٥) الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات لمفهوم السعادة وجودة الحياة، ويمكن إيجازها فيما يأتي:
- القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد.
 - الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
 - السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة.
 - رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.
 - الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

في الصبر والعزم والثقة بالله والتوكل عليه والاستغاثة به والخوف منه وهذه المعاني تعد من أقوى الوسائل لتحقيق الغايات الحياتية النبيلة وتحمل الابتلاءات المعاشية. قال تعالى: ﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾ [النساء: ١٠٤]

قال عليه السلام: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير ليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (١) فالشكر والصبر ميزان وللوفاء بهما لا بد من إيمان راسخ في القلب عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها" (٢).

ثانياً: التحلي بالأخلاق الفاضلة التي تدفعه للإحسان إلى الخلق. إن الإنسان كائن اجتماعي لا بد له من الاختلاط بيني جنسه فلا يمكنه الاستغناء عنهم والاستقلال بنفسه في جميع أموره فإذا كان الاختلاط بهم لازم طبعاً والناس يختلفون خصائصهم الخلقية والعقلية فلا بد أن يحدث منهم ما يكدر صفو المرء ويجلب له الهم والحزن فإن لم يدفع ذلك بالخصال الفاضلة كان

تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [التحل: ٩٧].

فالإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له يكون مطمئن القلب هادئ النفس ولا يكون قلقاً متبرماً من الحياة بل يكون راضياً بما قدر الله له شاكراً للخير صابراً على البلاء إن خضوع المؤمن لله تعالى يقوده إلى الراحة النفسية التي هي المقوم الأول للإنسان العامل النشط الذي يحس بأن للحياة معنى وغاية يسعى لتحقيقها.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُوْلَٰئِكَ هُمُ الْآمِنُونَ هُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢]

الإيمان يجعل الإنسان صاحب مبدأ يسعى لتحقيقه فتكون حياته تحمل معنى سامياً نبيلاً يدفعه إلى العمل والجهد في سبيله وبالتالي يتعد عن حياة الأنانية الضيقة وتكون حياته لصالح مجتمعه وأمتة التي يعيش فيها فالإنسان عندما يعيش لنفسه تصبح أيامه معدودة وغاياته محدودة أما عندما يعيش للفكرة التي يحملها فإن الحياة تكون طويلة جميلة وبذلك يتضاعف شعوره بأيامه وساعاته ولحظاته.

الإيمان بالله تعالى ليس فقط سبباً لجلب السعادة بل هو كذلك سبب لدفع موانعها ذلك أن المؤمن يعلم أنه مبتلى في حياته وأن هذه الابتلاءات تعد من أسباب الممارسة الإيمانية فتكون لديه المعاني المكونة للقوى النفسية المتمثلة

(١) رواه مسلم.

(٢) متفق عليه.

وقال رسول الله ﷺ "من مشى في حاجة أخيه ومنفعته فله ثواب المجاهدين في سبيل الله" (١).
وعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال "الخلق كلهم عيال الله فأحب خلقه إليه أنفعهم لعياله" (٢)
ومعنى عيال الله فقراء الله تعالى والخلق كلهم فقراء لله تعالى وهو يعولهم

خامساً: السعادة في الدعاء. الدعاء هو أهم أنواع العبادة والسعادة في الوقوف بين يدي الله تعالى بكثرة الدعاء فالله تعالى قريب من عباده.

وفي ذلك قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦]

ومن أوقات الدعاء: وقت السحر، ووقت الإفطار وما بين الأذان والإقامة وعند جلسة الخطيب بين الخطبتين وعند نزول الغيث وفي الثلث الأخير من الليل لما جاء في الحديث: "إن في الليل ساعة لا يوافقها عبد مسلم يسأل الله شيئاً إلا أعطاه" (١).

(١) كثر العمال (١٦٤٦٦) وعزاه لابن النجار
(٢) الطبراني في الكبير (١٠٠٣)، والأوسط (٥٥٤١) وذكره الهيثمي مجمع الزوائد في البرو الصلة ١٩٤١٨ وقال تعالى فيه عمير وهو أبو هارون القرشي، متروك
(١) رواه مسلم في صلاة المسافرين وقصرها (١٦٧/٧٥٧).

اجتماعه بالناس ولا مفر له منه - من أكبر أسباب ضنك العيش وجلب الهم والغم لذلك اهتم الإسلام بالناحية الأخلاقية وتربيتها أيما اهتمام ويظهر ذلك في النماذج الآتية:

أ- قال تعالى في وصف الرسول ﷺ ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ [القلم: ٤]

ب- وقال تعالى: ﴿ فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَّالْقَلْبَ لَا نَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

ثالثاً: الإكثار من ذكر الله تعالى من أكبر أسباب انشراح الصدر وطمأنينة القلب وزوال همه وغمه. قال تعالى: ﴿ الْأَيْدِي وَالْأَبْصَارُ وَالْأَفْئِدَةُ وَالْأَنْفُ وَالْأَنْفُسُ سَأَمَّا لِيَ الْإِنسَانِ إِنَّهُ يَشْكُرٌ أَوْ يَكْفُرٌ إِنَّ رَبَّهُ لَسَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الزمر: ٢٨]

والذكر هنا عام يشمل الذكر المقيد والذكر المطلق في كل حين والمتأمل في حياة النبي ﷺ يرى أنه ﷺ يذكر ربه في كل أحواله.

رابعاً: السعادة في صنائع المعروف وقضاء الحاجات: صنائع المعروف تقي المسلم مصارع السوء والمسلم يصنع المعروف خالصاً لوجه الله تعالى ويرجو منه قبول ذلك والسعادة الحقيقية في أن يكون المسلم مفرجاً لأخيه المسلم عن الكربات التي تنزل به.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾ [البقرة: ٢٣٨]

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿التكاثر: ٨﴾ هو الأيمن والصحة والعافية.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما: يسأل الله العباد عن الأبدان والأسماع والأبصار فيم استعملوها وهو أعلم بذلك.

وقال ابن عيينه من تمام النعمة طول الحياة في الصحة والأمن والسرور.

وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: ما المبلى الذي اشتد به البلاد بأحوج إلى الدعاء من المعافي الذي لا يأمن البلاء.

نسأل الله تعالى أن يمنّ علينا بالصحة والعافية وأن نكون من الحامدين الشاكرين المقدرين نعم الله وما أحسن القنوع مع السلامة والعافية.

سابعاً: السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها ومعرفة أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال فيجاهد قلبه عن التفكير فيها.

ثامناً: في التوكل على الله سعادة المؤمنين وفيه سبيل النجاة ولأن المرء رضي بالله وكَيْلاً وفي ذلك خير سبيل قال تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا﴾

[المائدة: ٢٣] وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]

والمؤمن الحق صاحب التقى يعلم أن ما سوى الله فهو مسخر فكل ما يحتاجه المرء لدنياه وآخره

ومن الأدعية التي وردت في السنة المطهرة: عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " ما انتهيت إلى الركن اليماني قط إلا وجدت جبريل عليه السلام سبقي إليه يقول: قل يا محمد: اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر والفاقة ومن مواقف الخزي" (١) وكان السلف الصالح رحمهم الله يواظبون على الدعاء ومن أدعيتهم

من دعاء شريح القاضي رحمه الله تعالى " اللهم إني أسألك الجنة بلا عمل عملته وأعوذ بك من النار بلا ذنب تركته " ومن دعاء الثوري - رحمه الله - " من دعاء السلف " اللهم زهدنا في الدنيا ووسع علينا فيها ولا تزوها عنا ولا ترغبنا فيها.

حاجته ثم يعود إلى وطنه. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمر " كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل وعدّ نفسك من أهل القبور " (٢).

سادساً: السعادة في العافية والصحة: العافية والصحة هما من أئمن الأشياء لدى الإنسان ولا يسعد بدونها فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إليك انتهت الأمانى يا صاحب العافية ".

وقال على رضي الله عنه في قوله تعالى: ﴿ثُمَّ لَتَسْتَلُنَّ

(١) مسند أبي حذيفة ص ٨٨.

(٢) الطبراني في الأوسط (٦٦٩٤) وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ١٠/٢٩٢ في الزهد وقال إسناده صحيح.

إلا المناسب له، ويقتصد في ذلك من غير إسراف ولا يدخل الطعام على الطعام قبل أن يهضمه، والابتعاد عن أسباب الهم والغم ومعالجة الواقع فيها، ويحرص على نظافة بدنه من الأوساخ ويسعى دائماً في نظافة مسكنه.

عاشراً: السعادة في الجمال الظاهري والباطني: إن جمال المرء إنما يكون بحسن ظاهره كما يكون بحسن باطنه.

وقد دعا الإسلام أتباعه إلى التمسك بجملة أمور توصل إلى ذلك منها ما يلي:

- ١- التنظيف والتزيين
- ٢- التسوك بالسواك
- ٣- استخدام العطور فقد كان للنبي ﷺ سُكَّة (قارورة) يتطيب بها^(١).
- ٤- تسريح الشعر وتنظيفه لقوله ﷺ في الحديث الصحيح: "من كان له شعر فليكرمه"^(٢).

الحادي عشر: السعادة في الموازنة بين الصفات الحسنة والسيئة لكل من نخاطبه من البشر قال ﷺ "لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر.." ^(٤) وفيه فائدتان عظيمتان:

أولاً: الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والعامل وكل من بينك وبينه علاقة واتصال أنه لا بد أن توطن نفسك على أنه لا بد أن

لا يوجد به إلا الله تعالى فهو وحده يستحق التوكل عليه وكل ما يذكره الله تعالى في القرآن من التوحيد فهو تنبيه على قطع الملاحظة عن الأغيار والتوكل على الله القهار وبفضل هذا التوكل المصحوب بالتقوى لله تعالى فيما أمره به وترك ما نهاه عنه يجعل الله له من أمره خراجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب أي من جهة لا تخطر على باله.

وقال ﷺ: "لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خصاصاً وتعود بطاناً"^(١).

تاسعاً / السعادة في القناعة وعدم الإسراف: إذا عاش المرء في القناعة وترك

الإسراف نال السعادة في دينة وبدنه قال بعض السلف: جمع الله الطب كله في نصف آية:

﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** ﴾ [الأعراف: ٣١]

وعن أبي قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ قال "كلوا واشربوا وألبسوا وتصدقوا من غير خيلة ولا سرف فإن الله يحب أن يرى نعمته على عبده"^(١).

وفي القناعة وعدم الإسراف صحة البدن ومن أسباب ذلك:

التدبر في الأغذية بحيث أن الإنسان لا يأكل

(١) الترمذي في الزهد (٢٣٤٤) وقال "حسن صحيح".

(١) أحمد ١٨٢ وقال الشيخ أحمد شاكر في تحقيقه على المسند (٦٦٩٥، ٦٧٠٨) إسناده صحيح.

(٢) أبو داود في الترجل (٤١٦٢).

(٣) أبو داود في الترجل (٤١٦٣).

(٤) رواه مسلم.

السعادة، وجودة الحياة: استقصاء مفهومها وسبل تحقيقها

عساه أن ينال يقول النبي ﷺ " من يرد الله به خيراً يصب منه" (٢).

والمرء يتقلب في زمانه في تحول من النعم واستقبال للمحن.

الخاتمة

الحمد لله على إتمام النعمة فله جزيل الشكر على الإعانة والتيسير فله الحمد أولاً وآخراً.

هذه الوقفات في هذا الموضوع "السعادة مفهومها وسبل تحقيقها" التي أرجو أن أكون قد وفقت في بيان هذا العنوان وألقيت الضوء على هذا المفهوم الذي لا يستغني عنه أحد من البشر على اختلافهم وأود أن أذكر بعض النقاط التي توصلت إليها في هذا البحث:

١- السعادة الحقيقية الأبدية هي في الإسلام هذا الدين العظيم الذي رضيه رب البشر سبحانه وتعالى.

٢- هناك سعادة موهومة قد يجدها بعض الباحثين عنها في بعض الملذات أو الشهوات المحرمة لكنها لا تلبث أن تتحول إلى مصدر للشقاء والتعاسة والواقع يشهد فيمن ابتغى السعادة في غير مضامنها.

٣- السعادة هبة من الله سبحانه وتعالى فلنسأل الله أن يهبنا هذا الشعور بالاطمئنان وانشرح الصدر فهو على كل شيء قدير.

يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه فإذا وجدت ذلك فقلل من هذا وبين ما يجب عليك وينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة بتذكر ما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة وبهذا الإغضاء عن المساوئ وملاحظة المحاسن تدوم الصحبة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك.

ثانياً: وهي زوال الهم والقلب وبقاء الصفاء والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة وحصول الراحة بين الطرفين.

الثاني عشر: السعادة في الصبر على المصائب: المرء في حياته معرض للفتن والرزايا والمحن والبلايا ولا ينصع نور الإيمان ويرسخ اليقين إلا بالتمحيص والابتلاء.

والحياة مبنية على المشاق وركوب الأخطار ولا يطمع أحد يخلص من المحنة والألم ولكن ما بين مقل ومستكثر قال ابن الجوزي: من يريد أن تدوم له السلام والنصر على من يعاديه والعافية من غير بلاء مما عرف التكليف ولا فهم التسليم" (١) ولا بد من حصول الألم لكل نفس سواء أمنت أم كفرت والقواطع ممن يتبين لها الصادق من الكاذب قال سبحانه: ﴿ أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴾ [العنكبوت: ٢]

وما الابتلاء إلا عكس المقاصد وخلاف الأماني والدنيا لا تصفو لأحد ولو نال منها ما

(٢) رواه البخاري.

(١) صيد الخاطر ص ٣٨٤.

القاسم، عبد المحسن. (١٤٢٤هـ)، خطوات إلى السعادة (ط ٢٠). الرياض: دار الوطن. كاظم، على، والبهادي، عبد الخالق. (٢٠٠٥). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة". الدنمارك: مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، ص: ٦٧ - ٨٧.

المنذري، عبد العظيم. (١٤٠٧هـ). مختصر صحيح مسلم (ط ٦). دمشق: المكتب الإسلامي.

المراجع الأجنبية:

- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL: Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 1999, 125(2):276-302.
- Ryff, C, et al. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*; 75:85-95.
- Jonker, C., Gerritsen, D.L., Bosboom P.R., & J.T. Van der Steen J.T. (2004). A Model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's Next Step. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*; 18:159-164.
- WHOQOL Group (1995). *The World Health Organisation Quality of Life Assessment*.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

٤- أوردت بعض السبل والأدوات التي تجلب السعادة غير أنني لم أحط بكل السبل فهذا أمر صعب لكن كما قيل يكفي من القلادة ما أحاط بالعنق.

المراجع

القرآن الكريم.

ابن كثير، عماد الدين، أبو الفداء، (٢٠٠٠)، تفسير القرآن العظيم (ط ٥)، الرياض: مؤسسة الريان للطباعة والنشر.

ابن منظور، محمد. (١٤٠٧هـ). لسان العرب (ط ١). بيروت: دار إحياء التراث العربي.

أبو الوفاء، علي الله. (١٤٢٧هـ). طريق السعادة (ط ١). المنصورة: دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

حامدي، عبد الهادي. (١٤٣٥هـ). السعادة وسبل تحقيقها (ط ١). دمشق: دار القلم.

السعدي، عبد الرحمن. (١٣٧٦هـ). الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (ط ٢). الرياض: دار الفرقان.

العتيبي، نوف. (١٤٢٦هـ). كيف نحقق السعادة ونقضي على الضغوط النفسية (ط ١). الرياض: دار القاسم للنشر والتوزيع.

على مهدي كاظم & عبد الخالق نجم البهادي (٢٠٠٥) جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة"، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص: ٦٧ - ٨٧.