الباب الثانى

التفاؤل والأمل

obeikandl.com

obeikandl.com

التفاؤل عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج أو هو وجهة نظر في الحياة تبقي الشخص ينظر إلى العالم على انه إيجابي، أو تبقي حالته إيجابية والتفاؤل هو النظير الفلسفي للتشاؤم والمتفائلون عموماً يعتقدون أن الناس والأحداث جيدة أصلاً، وأكثر الحالات تسير في النهاية نحو الأفضل وبغض النظر عن ذلك يعتقد بعض المتفائلين أنه بغض النظر عن العالم أو الحالة الخارجية، يجب على الشخص أن يختار شعور الارتياح ويستفيد إلى أبعد الحدود منه وهذا النوع من التفاؤل لا يقول أي شيء حول نوعية العالم الخارجي؛ هو تفاؤل داخلي حول مشاعر خاصة0

وهناك لغز مشهور يصور التفاؤل مقابل التشاؤم عبر الأسئلة، يعتبر اللغز أن شخصاً ما أعطى قدح ماء، مملوء إلى النصف من مساحته أو سعته بينما يكون السؤال أي نصف ترى؟ النصف المملوء أو النصف الفارغ؟ تتوقع الحكمة التقليدية أن المتفائلين سيجيبون، النصف المملوء، والمتشائمون يردون بالنصف الفارغ (على افتراض أن كامل يعتبر جيد، وسيئ يعتبر فارغ وللتفاؤل كما للتشاؤم معان متعددة[1]

1-موسوعة لالاند الفلسفية- ترجمة : خليل أحمد خليل - المجلد الثاني، ص٩١٥- ٩١٧. ب.د. جميل صليبا، المعجم الفلسفي، الجزء الأول، ص ٢٧٤- ٢٧٥؛ ص ٣١٢- ٣١٣.

غير أننا سنكتفي بالإشارة فقط إلى معنى هذين المفهومين كما تجلى في ذهن فلاسفة عصر التنوير الأوروبي معنى التفاؤل هو أن هذا العالم يغلب فيه الخير على الشر والسعادة على الشقاء أما معنى التشاؤم فهو على العكس من ذلك تماماً، فهذا العالم يغلب فيه الشر على الخير والشقاء على السعادة .

أهمية التفاؤل

لا يوجد كتاب على وجه الأرض مثل القرآن يمنح المؤمن التفاؤل والفرح والسرور، ومهما تكن المصيبة ومهما تكن الهموم والظروف، ففي القرآن حلول لجميع المشاكل، ويكفي أن تقرأ هذه الآية العظيمة التي تمنح الإنسان الفرح والأمل، يقول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) وانظر إلى هذه الكلمات : (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ).

آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله، فتهون عليه أحزانه وتتضاءل أمامه المشاكل ويكفي أن تتذكر رحمة الله حتى تنسى كل هموم الدنيا: (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُهْتَدُونَ) وهذه الآيات على كثرتها تزيد المؤمن تسليماً وفرحاً بلقاء ربه، وترد على كل ملحد يدعي أن القرآن من تأليف محمد ﷺ فهم يقولون إن النبيﷺ كان يريد السيطرة على العالم ويطمح للمجد والشهرة والعظَمَة ولكن عندما نقرأ القرآن لا نجد آية واحدة يظهر فيها شيء كهذا، بل إن الله تعالى عاتب نبيه أحياناً وحذره أحياناً وعلَّمه وأمره أن يؤكد للناس أنه بشر وليس إلهاً0

واليوم يكشف العلماء بعض الحقائق عن التفاؤل وأهميته للوقاية من الأمراض فقد قال باحثون أمريكيون في دراسة هي الأحدث من نوعها ربما تعطي المتشائمين سبباً آخر للتذمر إن الذين يتسمون بالتفاؤل يعيشون أكثر صحة، بالمقارنة مع نظرائهم المتشائمين.

أسباب التفاؤل والتشاؤم :

أسباب التفاؤل :

- الحلم والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين يتسبب في إلحاق خير به فإذا صحا ووجد هذا الشيء أمامه تفاءل به ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير .

- تقليد الآباء حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر للخير ومن ثم يرسخ في نفس الابن أن هذا الشيء جالب للخير ومن ثم يتفاءل به .
- الصدفة وهى أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدوث خير له نتيجة تكرار حدوث الخير مع وجود هذا الشيء رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وإنما شيء نسميه خبط عشواء.
- الحب والمراد أن الإنسان يحب شيء معين فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء تميمة الحظ.

أسباب التشاؤم :

-الأمور التي علمها الأبوان للإنسان عن الأشياء وهذه الأمور هي اعتقادات خاطئة وهذا السبب هو تقليد الآباء وفيه قال على لسان الكفار بسورة الزخرف إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون.

- الخوف والفزع من الشيء فكثير من الناس يخافون من بعض الكائنات ويتسبب ذلك الخوف في كراهية الناس لهذا الشيء ومن ثم ينسبون إليه ما يحدث لهم من ضرر.
- الصدفة ونعنى بها حدوث ضرر عدة مرات مع ارتباطه عشوائياً بشيء معين مما يجعل الإنسان يربط بين الشيء والضرر فينسب الضرر إلى هذا الشيء .

-الحلم ونعنى أن الإنسان قد يحلم بشيء معين يتسبب في الحلم في إلحاق ضرر به فإذا وجد هذا الشيء أمامه في صبيحة ليلة الحلم تشاءم منه واعتقد أنه نذير شؤم مع أنه قد يحدث النقيض فيكون مصدر خير للإنسان .

التفاؤل فى الاسلام

الإسلام دينً عظيم بنيت عقيدته علي أساس العقل السليم والمنطق القويم في دراسة الأمور والبعد عن التردد الذي هو أول درجات الفشل، وقبل ذلك كله وبعده لابد من تفويض الأمر لله رب العالمين، فالمسلم العاقل هو من يأخذ بأسباب الأمور ثم يترك نتائجها إلي الله تعالي الذي له الأمر من قبل ومن بعد ومن هنا فقد ربى الإسلام أتباعه علي التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم،ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعاوي الأنبياء فقال سبحانه: (قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ * قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَئِنْ ذُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ)[1] كما نهى الرسول ﷺ عن الطيرة ، عَنْ عُبَيْدِ اللهِ بْنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُتْبَةَ ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ :لاَ طِيَرَةَ ، وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ ، قَالُوا : وَمَا الْفَأْلُ ؟ قَالَ : الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُم [2] ولقد كان العرب قديماً إذا أرادوا سفراً نفروا أول طائر يلقونه، فإن طار يمنة ساروا وتفاءلوا وإن طار يسرة رجعوا وتشاءموا،

حكى عكرمة قال: كنا جلوساً عند ابن عباس رضي الله عنهما فمر طائر يصيح فقال رجل من القوم خير فقال ابن عباس لا خير ولا شر، فهذا المسلك الشائن من العرب قديماً نبذه الإسلام الحكيم ، وشدد عليه ،عَنْ زِرِّ بْنِ حُبَيْشٍ ، عَنْ عَبْدِاللهِ ،قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ:الطِّيَرَةُ شِرْكٌ[3]0

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، وَالْحَسَنِ ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ ، قَالَ:مَنْ أَتَى كَاهِنًا ، أَوْ عَرَّافًا ، فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ [4]وفي حديث مسلم الذي رواه ابن عباس رضي الله عنهما ، في صفات الذين يدخلون الجنة بلا حساب ولا عذاب قال ﷺ : يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْ أُمَّتِي سَبْعُونَ أَلْفًا بِغَيْرِ حِسَابٍ لا يَرْقُونَ ، وَلا يَسْتَرْقُونَ ، وَلا يَكْتَوُونَ ، وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ومن هنا فقد كان النبي ﷺ يبث في نفوس صحابته رضوان الله عليهم روح التفاؤل والجد والإقدام حتى في أحرج الظروف وأشدها وأقساها ، عَنْ خَبَّابِ بْنِ الأَرَتِّ ، قَالَ: شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ ، وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ ، فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ ، فَقُلْنَا : أَلاَ تَسْتَنْصِرُ لَنَا ، أَلاَ تَدْعُو لَنَا ، فَقَالَ : قَدْ كَانَ مَنْ قَبْلَكُمْ يُؤْخَذُ الرَّجُلُ ، فَيُحْفَرُ لَهُ فِي الأَرْضِ ، فَيُجْعَلُ فِيهَا ، فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ ، فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ ، فَيُجْعَلُ نِصْفَيْنِ ، وَيُمَشَّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ ، مَا دُونَ لَحْمِهِ وَعَظْمِهِ ، فَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ ، وَاللهِ ،

1-سورة يس 18-19 2- أخرجه الشيخان وأحمد 3-رواه البخارى وأحمد 4-أخرجه أحمد

لَيَتِمَّنَّ هَذَا الأَمْرُ ، حَتَّى يَسِيرَ الرَّاكِبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ ، لاَ يَخَافُ إِلاَّ اللهَ ، وَالذِّئْبَ عَلَى غَنَمِهِ ، وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ وفي الغار والأخطار محدقة به ﷺ هو وصاحبه أبي بكر الصديق ، فيقول أبو بكر لِلنَّبِيِّ ﷺ : لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ يَنْظُرُ إِلَى قَدَمَيْهِ لأَبْصَرَنَا تَحْتَ قَدَمَيْهِ ، قَالَ: يَا أَبَا بَكْرٍ ، مَا ظَنُّكَ بِاثْنَيْنِ اللهُ ثَالِثُهُمَا يَا أَبَا بَكْرٍ لا تَحْزَنْ إِنَّ الله معنا وفي صلح الحديبية وبعد قبوله ﷺ بشروط الصلح المجحفة واعتراض بعض الصحابة عليها ، عَنْ أَبِي وَائِلٍ ، قَالَ : قَامَ سَهْلُ بْنُ حُنَيْفٍ ، يَوْمَ صِفِّينَ ، فَقَالَ:أَيُّهَا النَّاسُ اتَّهِمُوا أَنْفُسَكُمْ لَقَدْ كُنَّا مَعَ رَسُولِ الله ﷺ يَوْمَ الْحُدَيْبِيَةِ وَلَوْ نَرَى قِتَالاً لَقَاتَلْنَا وَذَلِكَ فِي الصُّلْحِ الذي كَانَ بَيْنَ رَسُولِ الله ﷺ وَبَيْنَ الْمُشْرِكِينَ فَجَاءَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ فَأَتَى رَسُولَ الله ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ الله أَلَسْنَا عَلَى حَقٍّ وَهُمْ عَلَى بَاطِلٍ قَالَ بَلَى قَالَ أَلَيْسَ قَتْلاَنَا في الْجَنَّةِ وَقَتْلاَهُمْ في النَّارِ قَالَ بَلَى قَالَ فَفِيمَ نُعْطِي الدَّنِيَّةَ في دِينِنَا وَنَرْجِعُ وَلَمَّا يَحْكُمِ الله بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ فَقَالَ يَا ابْنَ الْخَطَّابِ إني رَسُولُ الله وَلَنْ يضيعني الله أَبَدًا قَالَ فَانْطَلَقَ عُمَرُ فَلَمْ يَصْبِرْ مُتَغَيِّظًا فَأَتَى أَبَا بَكْرٍ فَقَالَ يَا أَبَا بَكْرٍ أَلَسْنَا عَلَى حَقٍّ وَهُمْ عَلَى بَاطِلٍ قَالَ بَلَى قَالَ أَلَيْسَ قَتْلاَنَا في الْجَنَّةِ وَقَتْلاَهُمْ في النَّارِ قَالَ بَلَى قَالَ فَعَلاَمَ نُعْطِي الدَّنِيَّةَ في دِينِنَا وَنَرْجِعُ وَلَمَّا يَحْكُمِ الله بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ فَقَالَ يَا ابْنَ الْخَطَّابِ إِنَّهُ رَسُولُ الله وَلَنْ يُضَيِّعَهُ الله أَبَدًا قَالَ فَنَزَلَ الْقُرْآنُ عَلَى رَسُولِ الله ﷺ بِالْفَتْحِ فَأَرْسَلَ إِلَى عُمَرَ فَأَقْرَأَهُ إِيَّاهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ الله أَوَفَتْحٌ هُوَ قَالَ نَعَمْ فَطَابَتْ نَفْسُهُ وَرَجَعَ وفي غزوة الخندق حينما

اعترضت صخرة عظيمة طريق المسلمين ، أخذ رسول الله ﷺ المعول وضرب به ثلاث ضربات ، وفتح باب الأمل للصحابة في انتصار الإسلام ، قَالَ ابْنُ إسْحَاقَ : وَحُدّثْت عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيّ ، أَنّهُ قَالَ ضَرَبْت فِي نَاحِيَةٍ مِنْ الْخَنْدَقِ ، فَغَلُظَتْ عَلَيّ صَخْرَةٌ وَرَسُولُ اللّهِ ﷺقَرِيبٌ مِنّي ؛ فَلَمّا رَآنِي أَضْرِبُ وَرَأَى شِدّةَ الْمَكَانِ عَلَيّ نَزَلَ فَأَخَذَ الْمِعْوَلَ مِنْ يَدِي ، فَضَرَبَ بِهِ ضَرْبَةً لَمَعَتْ تَحْتَ الْمِعْوَلِ بُرْقَةٌ قَالَ ثُمّ ضَرَبَ بِهِ ضَرْبَةً أُخْرَى ، فَلَمَعَتْ تَحْتَهُ بُرْقَةٌ أُخْرَى ؛ قَالَ ثُمّ ضَرَبَ بِهِ الثّالِثَةَ فَلَمَعَتْ تَحْتَهُ بُرْقَةٌ أُخْرَى قَالَ قُلْت : بِأَبِي أَنْتَ وَأُمّي يَا رَسُولَ اللّهِ مَا هَذَا الّذِي رَأَيْت لَمَعَ تَحْتَ الْمِعْوَلِ وَأَنْتَ تَضْرِبُ ؟ قَالَ أَوَقَدْ رَأَيْت ذَلِكَ يَا سَلْمَانُ ؟ قَالَ قُلْت : نَعَمْ قَالَ أَمّا الْأُولَى فَإِنّ اللّهَ فَتَحَ عَلَيّ بِهَا الْيَمَنَ ؛ وَأَمّا الثّانِيَةُ فَإِنّ اللّهَ فَتَحَ عَلَيّ بِهَا الشّامَ وَالْمَغْرِبَ وَأَمّا الثّالِثَةُ فَإِنّ اللّهَ فَتَحَ عَلَيّ بِهَا الْمَشْرِقَ قَالَ ابْنُ إسْحَاقَ : وَحَدّثَنِي مَنْ لَا أَتّهِمُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنّهُ كَانَ يَقُولُ حِينَ فُتِحَتْ هَذِهِ الْأَمْصَارُ فِي زَمَانِ عُمَرَ وَزَمَانِ عُثْمَانَ وَمَا بَعْدَهُ افْتَتِحُوا مَا بَدَا لَكُمْ فَوَالّذِي نَفْسِي أَبِي هُرَيْرَةَ بِيَدِهِ مَا افْتَتَحْتُمْ مِنْ مَدِينَةٍ وَلَا تَفْتَتِحُونَهَا إلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ إلّا وَقَدْ أَعْطَى اللّهُ سُبْحَانَهُ مُحَمّدًا ﷺ مَفَاتِيحَهَا قَبْلَ ذَلِكَ [1] وعَنْ تَمِيمٍ الدَّارِيِّ[2] ، قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: لَيَبْلُغَنَّ هَذَا الأَمْرُ

1-سيرة ابن هشام 2- رواه أحمد

مَا بَلَغَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ ، وَلاَ يَتْرُكُ اللهُ بَيْتَ مَدَرٍ وَلاَ وَبَرٍ ، إِلاَّ أَدْخَلَهُ اللهُ هَذَا الدِّينَ ، بِعِزِّ عَزِيزٍ ، أَوْ بِذُلِّ ذَلِيلٍ ، عِزًّا يُعِزُّ اللهُ بِهِ الإِسْلاَمَ ، وَذُلاًّ يُذِلُّ اللهُ بِهِ الْكُفْرَ0

وعَنْ ثَوْبَانَ ، مَوْلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ:إِنَّ اللهَ زوي لِيَ الأَرْضَ ، فَرَأَيْت مَشَارِقَهَا وَمَغَارِبَهَا ، فَإِنَّ أُمَّتِي سَيَبْلُغُ مُلْكُهَا مَا زُوِيَ لِي مِنْهَا ، وَأُعْطِيتُ الْكَنْزَيْنِ : الأَحْمَرَ وَالأَبْيَضَ فهو ﷺ من تلك المواقف كلها يريد أن يبعد عن نفوس أصحابه ؛ ونفوس المسلمين جميعهم روح التشاؤم والاستسلام والخنوع ، واستبدال تلك الروح بروح المتفائل الواثق بنصر الله تعالى 0

تفاؤل الرسول ﷺ

من الصفات النبيلة والخصال الحميدة التي حبا الله بها نبيه الكريم ورسوله العظيم صفة التفاؤل، إذ كان ﷺ متفائلاً في كل أموره وأحواله، وفي صحاح الأخبار دليل على صدق هذا، إذ كان ﷺ في أصعب الظروف والأحوال يبشر أصحابه بالفتح والنصر على الأعداء، ويوم مهاجره إلى المدينة فراراً بدينه وبحثاً عن موطء قدم لدعوته نجده يبشر عدواً يطارده يريد قتله بكنز سيناله وسوار مَلِكٍ سيلبسه، وأعظم من ذلك دين حق سيعتنقه، وينعم به ويسعد في رحابه نعم إنه التفاؤل، ذلك السلوك الذي يصنع به الرجال مجدهم، ويرفعون به رؤوسهم، فهو نور وقت

شدة الظلمات، ومخرج وقت اشتداد الأزمات، ومتنفس وقت ضيق الكربات، وفيه تُحل المشكلات، وتُفك المعضلات، وهذا ما حدث مع رسول الله ﷺ عندما تفاءل وتعلق برب الأرض والسماوات؛ فجعل الله له من كل المكائد والشرور والكُرب فرجاً ومخرجاً فالرسول ﷺ من صفاته التفاؤل،وكان يحب الفأل ويكره التشاؤم، ففي الحديث الصحيح عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) والطيرة هي التشاؤم وإذا تتبعنا مواقفه ﷺ فسوف نجدها بعيدة عن التشاؤم فمنها تفاؤله بالنصر في غزوة بدر، وإخباره ﷺ بمصرع رؤوس الكفر وصناديد قريش ومنها تفاؤله ﷺ عند حفر الخندق حول المدينة، وذكره لمدائن كسرى وقيصر والحبشة، والتبشير بفتحها وسيادة المسلمين عليها ومنها تفاؤله ﷺ بشفاء المريض وزوال وجعه بمسحه عليه بيده اليمنى وقوله: لا بأس طهور إن شاء الله كل ذلك وغيره كثير، مما يدل على تحلِّيه ﷺ بهذه الصفة الكريمة فما أحوج الناس اليوم إلى اتباع سيرة نبينا ﷺ : لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة 0

وتشير الكثير من الدراسات والبحوث النفسية إلى أن التفاؤل له تأثير فعال على الصحة النفسية والجسمية، حيث توضح العديد من الدراسات أن له تأثير فعال في المزاج الحسن وشفاء الأمراض النفسية والجسمية،

فمن ناحية التأثير الفعال للتفاؤل من ناحية الصحة النفسية تشير العديد من الدراسات كدراسة لويس عام 1992عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأعراض الاكتئاب، التى كشفت عن ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكتئاب،وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب، مما يشير إلى أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً بالتشاؤم، و دراسة مارشال، لانج التي تبحث في العلاقة بين التفاؤل وضبط النفس والاكتئاب لدى عينة عاملة من النساء المتزوجات ممن لديهن أطفال قبل المدرسة، وبلغ عدد أفراد العينة192 سيدة وكشفت النتائج عن علاقة مرتفعة بين ضبط النفس والتفاؤل مما يشير إلى تداخل السمتين معاً، وإلى ارتباط التفاؤل بالاكتئاب ارتباطاً سلبياً، ولكنه غير جوهري مما يشير إلى عدم وجود علاقة واضحة بين السمتين، كما كان معامل الارتباط بين الاكتئاب وضبط النفس سلبياً مرتفعاً(1) وفي دراسة فونتين جونز عام 1997 عن اكتئاب النساء بعد الوضع أجريت على عينة قدرها45 سيدة بريطانية، فاتضح أن التفاؤل أرتبط جوهرياً مع انخفاض أعراض الاكتئاب أثناء الحمل واستمر حتى بعد انقضاء أسبوعين من عملية الولادة(2)كما تشير دراسة إلى أن نزعة الأفراد إلى التفاؤل أو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط، فوجدوا أن هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل كسمة وبين استخدام استراتيجيات موجهة نحو المشكلة وبين التشاؤم كسمة من سمات الشخصية وبين الإنكار والانسحاب واستخدام التنفيس

الانفعالي كأساليب المواجهة كما تشير نتائج دراسة إلى أن هناك ارتباطاً جوهرياً موجباً بين التفاؤل وكل من أساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وقمع الأنشطة المتعارضة وكبح المواجهة والبحث عن دعم الوسائل وإعادة التفسير الإيجابي والتقبل واللجوء إلى الدين، كما أن هذه الأساليب تشير إلى أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة، واتضح من النتائج أن هناك ارتباطاً جوهرياً سالباً بين التفاؤل وكل من أسلوبي عدم الانشغال السلوكي وعدم الانشغال الذهني وكلاهما يخدمان وظيفة التجنب ويمكن تفسير علاقات الارتباط على اعتبار التفاؤل يشتمل على المزاج السار أولاً والسيطرة ثانياً وتوقعات إيجابية نحو المستقبل هذا من ناحية ارتباط التفاؤل بالصحة النفسية بينما يكون للتفاؤل أثر كبير على صحة الإنسان الجسمية حيث تشير بعض الدراسات،إلى أن الغضب والعداء ينبئان بمستوى الصحة، حيث أن العداء والغضب يتسببان في مشاكل صحية كبيرة، وفي تطوير مرض الشريان التاجي، كما اتضح أنهما يرتبطان بالتفاؤل بشكل سلبي، وظهر أن التفاؤل مسؤول عن الارتباط بين مقياسي العداء والأعراض الجسمية،وأن التفاؤل يرتبط بالجرأة والتحمل، حيث يشتمل التحمل على ثلاثة أبعاد هي الالتزام، والتحكم،

1-بدر الأنصاري- ص 65 2- مايسه شكري، ص 389-390.

والتحدي ويستخدم التحمل في كونه واقياً من العواقب الجسمية السيئة للضغوط، وكشفت نتائج دراسة عن وجود علاقة بين التفاؤل والصحة الجسمية والنفسية الجيدة، وكذلك الشعور بأن كل شئ على ما يرام، وفي دراسة تشير للفوائد الصحية للتفاؤل، بهدف التعرف على تأثير بعض المتغيرات النفسية من بينها التفاؤل على الصحة الجسدية، على عينه قدرها97 امرأة أوضحت أن التفاؤل كان أداة تنبؤ جيدة للاستجابة البيولوجية للعلاج أكثر من أي أداة تنبؤ أخرى.

والتفاؤل يرتبط إيجابياً بنجاح الأفراد المعرضين للاصابه بمرض القلب بخفض مستويات الدهون المشبعة ومستوى الكوليسترول في الدم ودهون الجسم مع تحمل إتمام برامج التأهيل لممارسة تدريبات الرياضة البدنية للوقاية من خطر الإصابة بالأزمات القلبية، وبين فان تربو رن وهل، أن ردود فعل وعاء القلب لمواقف المشقة هي إحدى العمليات الفسيولوجية التي يعزى إليها تمتع الأفراد من المتفائلين بنتائج صحية جيدة مقارنة بالأفراد المتشائمين،وبمرور الوقت بينما يتضح ارتفاع ضغط الدم لدى المتشائمين أثناء التعرض لتلك المواقف ويستمر حتى بعد الانتهاء منها.

من فوائد التفاؤل

لو تتبعنا الدراسات حول التفاؤل وفوائده الطبية نجد العديد من الفوائد التي تجعلنا نتفاءل:

- فالتفاؤل يرفع نظام مناعة الجسد ضد جميع الأمراض.

- يمنح الإنسان قدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب.

- يحبب الناس إليك فالبشر يميلون بشكل طبيعي إلى المتفائل وينفرون من المتشائم.

- التفاؤل يجعلك أكثر مرونة في علاقاتك الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط بك.

- يمنح السعادة، سواء في البيت أو في العمل أو بين الأصدقاء.

- مريح لعمل الدماغ فلو جلست تفكر عشر ساعات وأنت متفائل، فإن الطاقة التي يبذلها دماغك أقل بكثير من أن تجلس وتتشاءم لمدة خمس دقائق فقط0

- التفاؤل جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويئس فإن إيمانه سيكون ناقصاً، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذي

ضرب أروع الأمثلة في التفاؤل فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سَرَق وسُجن كما أخبروه وعلى الرغم من مرور سنوات طويلة إلا أنه لم يفقد الأمل فى رحمة الله تعالى وانظروا ماذا كان رد فعله وماذا أمر أبناءه: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) 0

التفاؤل والتشاؤم عند فلاسفة عصر التنوير :

يعد عصر التنوير الأوروبي القرن الثامن عشر أول عصر شهد اهتماماً شديداً بمشكلة التفاؤل والتشاؤم، وهي تتعلق بنسبة السعادة إلى الشقاء في عالم الإنسان وقد انقسم فلاسفة هذا العصر إلى ثلاثة اتجاهات:

الاتجاه الاول تفاؤلي، ويمثله ليبنتز ورأى أن هذا العالم هو أحسن العوالم الممكنة، وأن الشرور مفيدة وضرورية لخير أعظم وعالم أجمل، وأن من الممكن أن يبلغ الجنس البشري في مجرى الزمان كمالاً أعظم مما نستطيع تخيله في الوقت الحاضر0

الاتجاه الثاني تشاؤمي ، ويمثله فولتير الذي رفض تفاؤل ليبنتز ، مؤكداً على أن العالم حافل بالشرور : شرور النظام الاجتماعي والأهواء البشرية والطبيعة.

أما الاتجاه الثالث فشكي،ويمثله هيوم الذي، بعد أن أورد حجج المتفائلين والمتشائمين ،شك فى قدرة الإنسان على الوصول إلى يقين بهذه المشكلة المتصلة بشقاء الإنسان أو سعادته.

وقبل أن نعرض مذاهب أبرز فلاسفة عصر التنوير الأوروبي في موضوع التفاؤل والتشاؤم، بهذه المشكلة، نعتقد أن من المفيد أن نذكر باختصار شديد اتجاهات فلاسفة القرن السابع عشر في هذه المشكلة، لأنهم مهدوا لمناقشتها في القرن الثامن عشر، أي في عصر التنوير.

ربما تعد، من وجهة نظر ميتافيزيقية ، النزعة العقلية في القرن السابع عشر تفاؤلية ولقد دعمها ديكارت وليبنتز وسبينوزا بإيمانهم الراسخ أن الشر محدود، وأن أفكارنا تنتقل من التشوش والغموض وعدم الملاءمة فى اتجاه الوضوح والتميز والملاءمة ، وأن خيرية هذا العالم وخيرية حياتنا تتكشفان بطريقة مقنعة على نحو جازم طبعا ليس كل فلاسفة هذا القرن قبلوا هذه النزعة الميتافيزيقية المتفائلة كباسكال ولوك وبيير بايل ويعد هذا الأخير أهم هؤلاء الثلاثة وأوضحهم في تبني موقف متشائم من الطبيعة الإنسانية ، إذ كثيراً ما كان يصرح بأن الجنس البشري شرير وبائس وأن كل إنسان يعرف هذه الحقيقة وجادل بقوة بعدم وجود حل عقلي، ومن ثم فلسفي ، يمكن الدفاع عنه لمشكلة الشر ليس من سبيل إلى التوفيق بين وجود الشر وبين وجود إله يتصف

بالقدرة الكلية والخيرية المطلقة لذلك رأى ضرورة الأخذ بالمانوية، وهي ديانة فارسية تؤمن بوجود إلهين أحدهما يأتي منه الخير والآخر الشر، لتبرئة الله من جميع أشكال اللوم. [1]

هذه الآراء المتشائمة لبايل حفزت ليبنتز على الرد عليها وإبراز مذهبه التفاؤلي ، وهو مذهب أنكره فولتير بشدة، مطوراً أفكار بايل المتشائمة غير أن هيوم رفض هذين الموقفين، مشككاً فى إمكانية وصول العقل البشري إلى رأي قاطع بخصوص هذه المشكلة.

ناقش الفيلسوف الألماني جوتفريد ولهلهم ليبنتز مع ملكة بروسيا آراء بايل التشاؤمية، وقد حثته على وضع ردوده عليها كتابياً وبعد وفاتها جمع عناصر محاوراته معها، فألف منها أحد أكبر أعماله العدالة الإلهية ، وعنوانه الفرعي: مقالات في خيرية الله وحرية الإنسان وأصل الشر، وهو الكتاب الفلسفي الرئيسي الوحيد الذي أشرف على نشره خلال حياته عام ١٧١٠ويعترف ليبنتز في مقدمة كتابه المذكور أن مسألة إنتاج وأصل الشر هي أحد الألغاز الكبرى التي كثيراً ما ضللت عقول الجنس البشري.

1- آرثر، لفجوي، سلسلة الوجود الكبري، ترجمة: د. ماجد فخري- ص ٣١٦- ٣٢١.

يرتبط مبدأ التفاؤل عند ليبنتز بنظريته في أن هذا العالم هو أحسن العوالم الممكنة إذ لما كانت أفكار الله تحتوي على عدد لا حصر له من العوالم الممكنة التي يستحيل أن يوجد منها إلا عالم واحد، فيلزم أنه كان هناك سبب كاف لاختيار الله، جعله يفضل هذا العالم بعينه دون غيره، وهذا السبب هو أن هذا العالم هو[1] أحسن العوالم الممكنة وهذا العالم يتحد فيه أعظم قدر من التنوع مع أعظم قدرمن النظام ، حيث ينتفع بالأرض والمكان والزمان على خير وجه، ويحقق أعظم النتائج بأبسط الوسائل، حيث زودت المخلوقات من القوة والمعرفة والسعادة والخيرأعظم قدر يمكن أن يسمح به العالم [2] وهذا يعني أن الله يفعل كل شيء [3] على أفضل وجه نتمناه ولكن إذا كان هذا العالم هو أحسن عالم ممكن ، فكيف نفسر إذن وجود الشر وهو سائد فيه؟يجيب ليبنتز على ذلك بأن كل الشرور الفعلية في العالم هي عناصر جوهرية فيه، ولذلك فإن حذف أحد هذه العناصر سيؤدي إلى فساد تصميم العالم0

بوسع المرء أن يتصور عوالم ممكنة لا خطيئة فيها ولا ألم ، كما أن بوسع المرء تأليف روايات عن عالم الخيال ولكن هذه العوالم لابد أن

1- المونادولوجيا-ليبنتز- الفقرتان ٥٣- ٥٤، ترجمة: د. عبد الغفار مكاوي2- المبادئ العقلية للطبيعة والعناية الإلهية -ليبنتز - الفقرتان ١٠- ١١، ترجمة: د. عبد الغفار مكاوي0 3- مقالة في الميتافيزيقا -ليبنتز، الفقرة ١- ترجمة: د. الطاهر بن قيزة0

تكون أدنى قيمة من عالمنا منزلة إذ لو لم توجد إلا الفضيلة، أو المخلوقات العاقلة وحسب، لكان مقدار الخير الحادث أقل0

فوجود الشر، إذن، مطلوب لخير أعظم ولعالم أجمل ، فإذا كان وسيلة لهذين الهدفين خرج عن كونه شراً، وأصبح خيراً، ولذلك فإن الله يسمح به. وعلى هذا الأساس، يبرر ليبنتز وجود أنواع الشرور الرئيسية في هذا العالم، وهي ثلاثة: الميتافيزيقية والطبيعية والأخلاقية على النحو الآتي:

أ. الشر الميتافيزيقي: وهو النقص الأصلي الموجود في المخلوقات قبل الخطيئة إذ لما كان الله هو الكامل الوحيد، فإن الكائنات التي خلقها يجب أن تكون منطقياً أقل كمالاً منه أي ناقصة ومحدودة، وإلا لكانت هي الله نفسه .[1]

ب.الشر الطبيعي: كالفيضانات والزلازل والبراكين، وهي تمثل اعتراضاً مهماً من الاعتراضات على ذلك التناغم الجميل الذي يقدم الطبيعة على أنها نظام يتميز بنوع من الاستقرار ويرى ليبنتز[2]أن الشرور الطبيعية

1- تاريخ الفلسفة- أميل برهييه، الجزء الرابع: القرن السابع عشر، ترجمة: جورج طرابيشي ص٣٠٧- ٣٠٨. 2- طريق الفيلسوف جان فال ، ترجمة: د. أحمد مجدي محمود، ص٤٩٣.

لها أثر ملحوظ في نواحي متعتنا، لأن أجمل الألحان لا يمكن أن تخلو من بعض الأنغام المتنافرة0

ج. الشر الأخلاقي: وهو الخطيئة ، ويقصد به النقص الموجود في الفعل الإنساني، الذي يفتقد إلى الكمال الاخلاقي الذي يجب أن يكون حاضراً فيه.

ولا تتجلى فلسفة ليبنتز التفاؤلية في نظريته أن هذا العالم هو أحسن العوالم الممكنة، ولا في نظرته للشرور على أنها مفيدة وضرورية لخير أعظم ولعالم أجمل فقط، وإنما تتجلى أيضا في أشارته إلى إمكانية أن يبلغ الجنس البشري في مجرى الزمان كمالاً أعظم مما نستطيع تخيله وقد أثرت فلسفته التفاؤلية في عدد من المفكرين والشعراء، نذكر منهم على سبيل المثال الشاعر الإنكليزي الكسندر بوب ، الذي نظم قصيدة بعنوان مقالة في الإنسان ورأي بوب، بأختصار ، هو: إن الإنسان يجب أن يسلم بمكانه المقدر له في الكون من قبل الله، لأن كل ما هو موجود هو في وضع حسن .

ولم يكن الفيلسوف والكاتب الفرنسي فولتير[1] في محاولاته الفكرية

1- قصة الحضارة ول وايريل ديورانت، ترجمة: محمد على أبو درة- الجزء الأخير من المجلد التاسع -ص١٦٦.

الأولى متشائماً فقد كتب على سبيل المثال في إحدى مراسلاته إذا حسب كل شيء وقدر أحسن تقدير، فإن في هذه الحياة متع لا تعد ولا تحصى، أكثر مما فيها من مرارة ولم يؤمن بأن الإنسان شرير بالطبيعة، بل على النقيض من ذلك ، أعتقد أن في الإنسان إحساساً فطرياً بالعدالةوشعوراً طيباً نحو الآخرين إلا أن الزلزال الذي أصاب مدينة لشبونة في يوم عيد كل القديسيين عام ١٧٥٥كان له تاثير عليه.

الأمل والتفاؤل التفاؤل سبق الحديث عنه والأمل يدفع الإنسان إلى إنجاز ما فشل فيه من قبل، ولا يمل حتى ينجح في تحقيقه ، وهذا ما يميز الإنسان عن سائر الحيوان ، وإذا فقد الإنسان الأمل لا يستطيع العيش والأمل في الله ورجاء مغفرته يقترن دائماً بالعمل لا بالكسل والتمني، قال تعالى: {فَمَن كَانَ يَرْجُو لِقَاء رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحاً وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَداً}، فلا يقول الإنسان:إن عندي أملاً في الله وأُحسن الظن به، ثم بعد ذلك نراه لا يؤدي ما عليه لله من فروض وأوامر، ولا ينتهي عما نهى الله عنه، ومن يفعل ذلك إنما هو مخادع يخدع نفسه ، وروي أن النبي ﷺ قال: إن حسن الظن من حسن العبادة [1]

1- مسند أحمد 104/15