

## منشأ التفكير الإيجابي الإسلامي وكيف يؤدي إلى إصلاح أسلوب الحياة

### التفكير الإيجابي الإسلامي ومفتاح التسلح به

إنّ التفكير الإيجابي، والنظرة المتفائلة والأمل، أسلحة فعّالة تمنعنا من الانهيار النفسي في دوامة مشكلات الحياة. غير أنّ التفكير الإيجابي، إذا لم يستند إلى رؤية عميقة، يتحوّل إلى سلوك سطحي خالٍ من الجوهر، يفقد معناه مع مرور الزمن، ويؤدي في النهاية إلى خداع النفس. وعوداً عن أن يكون عاملاً في الإصلاح والطمأنينة، يصبح سبباً في نشوء مشاكل جديدة. في هذا السياق، فإنّ ما نُطلق عليه في «مدرسة علم الإنسان» مصطلح التفكير الإيجابي الإسلامي هو منظومة فكرية شاملة تتناول نظرة الإنسان إلى نفسه، وإلى العالم من حوله، وإلى الغاية من خلقه. وهي رؤية لا تكتفي بمنح الاكتئاب أو الإخفاق، بل تُثمر في النفس بهجةً وطمأنينةً وحباً صادقاً للحياة. ولكن، ما هو التفكير الإيجابي الإسلامي حقاً؟ وما الفرق بينه وبين التفكير الإيجابي الذي يروج له صنّاع المحتوى في فضاء الإنترنت؟

في هذا الدرس، سنقترب من الموضوع برؤية مختلفة تنبع من الفطرة، ونتناول فوارق بين التفكير الإيجابي الإسلامي وعلم النفس الإيجابي، كما سنبحث في أثر هذا المنهج على علاقات إنسانية، ودوره في تجاوز الأزمات. فإن كنت تبحث عن فهمٍ أعمقٍ لمعنى التفكير الإيجابي، وعن الفرق بينه وبين التفاؤل السطحي، وعن مكانة هذا النهج في أسلوب الحياة المثالي — فانضمّ إلينا، لنغوص معاً في أعماق هذه الرؤية المتوازنة التي تمزج بين الإيمان والعقل والحياة.

### التفكير الإيجابي أم إخفاء المشكلات؟

هل سألت نفسك يوماً: لماذا هناك أشخاص، حتى في أقسى الأزمات وأصعب الظروف، لا يلجؤون إلى الشكوى واليأس، بل يواصلون طريق النمو بالأمل والسعي؟ ما السرّ الذي يجعل بعض الناس، رغم ما ذاقوه من مرارة التجارب، لا يزالون يثقون بالآخرين، وينظرون إلى الجانب المُشرق من المِحْن، ويسعون لبناء مستقبلٍ أفضل؟ يكمن جواب هذه الأسئلة في مفهوم التفكير الإيجابي في الإسلام؛ والذي يختلف عن الفهم

السطحي المنتشر وعن مفاهيم نفسية شائعة، فهي ليست مجرد تقنية ذهنية أو وسيلة لراحة البال، بل هي تجلٌّ للإيمان بالله، والتوكُّل عليه، وحُسن الظنِّ بوعوده سبحانه.

إنَّ التفكير الإيجابي في المنظور الإسلامي يعني العودة إلى الفطرة الإلهية التي أودعها الله في كيان كلِّ إنسان، وجعلها تنحاز بطبيعتها إلى الخير، والإصلاح، والنمو وكلِّ ما يسمو بالإنسان. هذه النظرة تذكِّرنا بأنَّ الإنسان خُلِقَ للكمال، ومُكَلِّفَ بأن يرى الفرص في قلب الشدائد، ويسعى لتحسين حاله مهما اشتدَّت الصعاب. وإن تأملنا سلوك الأطفال، وجدنا أنَّهم، من غير تعليمٍ خارجي، يفهمون الابتسامة، ويستجيبون للطف، ويتألَّمون لحزن الآخرين. وهذه التصرفات ليست نابعة من تدريب أو تلقين، بل هي دلائل نفس الفطرة التوحيدية الكامنة فيهم. أما إذا ابتعد الإنسان عن فطرته، تغطى نظره غمامة السواد، فيرى الحياة مظلمة، ويحلَّ التذمُّر واليأس محلَّ التوكُّل والرضا بالقضاء الإلهي، وتُغفل نِعَم الله، ويضاعف نظره السلبي من أثر الأزمات عليه؛ فيتألَّم مرتين: مرةً من ذات الأزمة، ومرةً من رؤيته القاتمة لها.

وقد لَخَّص القرآن هذا المبدأ العظيم في قوله تعالى: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»، وهو أصل من أصول النظرة التوحيدية إلى الحياة. لذلك، فإنَّ التفكير الإيجابي في الإسلام هو عودةٌ إلى الله، وإلى الفطرة، وإلى الأمل. وفي زمنٍ امتلأت فيه الساحة بخطابات التحفيز السطحية والحلول النفسية السريعة، يجدر بنا أن نتساءل: هل ما يُقدَّم اليوم باسم "التفكير الإيجابي" هو حقًا امتدادٌ لحقيقة الإنسان وفطرته؟ أم أنَّه مجرد غطاءٍ لتجاهل الواقع، وإخفاء الآلام والمشاكل؟

### الفطرة: نقطة انطلاق التفكير الإيجابي الإسلامي

من الأسئلة الجوهرية في موضوع التفكير الإيجابي هو: لماذا يتمكن بعض الناس، رغم ما مرّوا به من إخفاقاتٍ ويأسٍ ولحظاتٍ مُرّة، من مواصلة الإصلاح وإحياء الأمل في نفوسهم؟ يكمن الجواب في طبيعة الإنسان وتكوينه الذي فطره الله عليه. فالإنسان مخلوق على فطرة إلهية.<sup>1</sup> فطرةٌ خيرةٌ نقيّة تميل منذ بدايتها إلى الخير، والنمو، والإصلاح، والارتقاء. ووفق هذا الفهم، فإنَّ الإنسان لا يملك فقط القدرة على مواجهة

<sup>1</sup> فطرت الله التي فطر الناس عليها؛ سورة الروم، الآية ٣٠

الصعوبات وتجاوز الأزمات، بل يحمل في داخله ميلاً فطرياً إلى عبور الظلمات والاتجاه نحو النور والكمال. ومن هنا، فالتفكير الإيجابي الإسلامي ليس مجرد مهارة مكتسبة أو تمريناً ذهنياً يتعلم، بل هو انعكاس لتلك الفطرة الطاهرة التي أودعها الله في أعماق كل إنسان.

ولكن، قد يُطرح هناك سؤال آخر: إذا كانت هذه النزعة الإيجابية كامنة في فطرة جميع البشر، فلماذا يفتقدها بعض الناس أو يستسلمون لليأس ونظرة سوداوية عند أول محنة؟ الجواب واضح: إنّ الفطرة وإن كانت مغروسة في كل نفس، إلا أنّها قد تضعف أو تُحجب أو تُنسى لأسبابٍ شتى؛ كالمعصية، والغفلة، وتربية منحرفة، وتجارب مؤلمة. فهذه العوامل تعمل كغبارٍ كثيفٍ يغطي وجه الفطرة المشرقة ويمنع نورها من الظهور. وحين يحدث ذلك، يوجّه الإنسان بصره إلى نقائصه بدل إمكاناته، وينشغل بعثراته بدل فرصه، فيغدو أسير نظرةٍ سلبيةٍ تُؤلّد في نفسه القلق، والكآبة، واليأس. لكن الحقيقة الكبرى هي أنّ الفطرة لا تُباد أبداً؛ قد تخبو، لكنها لا تموت. ويكفي أن يعود الإنسان إلى الله، ويتوب إليه، ويستحضر القيم الإلهية، حتى تستيقظ تلك الفطرة من سباتها وتستعيد إشرافها من جديد.

وقد قال الله تعالى في سورة الزمر: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ".<sup>٢</sup> تُظهر هذه الآية أن باب الرجوع إلى الله مفتوح دائماً، وأنّ طريق الفطرة يمكن أن يُستعاد مهما ابتعد الإنسان عنه، فالله تعالى جعل للروح الإنسانية سبيلاً دائماً للعودة والتطهر. كما يعدنا الله تعالى في موضعٍ آخر: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا».<sup>٣</sup> حيث تمثّل هذه الآية الكريمة الجذر الأصيل للتفكير الإيجابي الإسلامي، لأنها تُرسّخ الإيمان بأنّ وراء كلّ شدةٍ فرجاً، ومع كلّ ضيقٍ فسحةٍ من الرحمة. وبهذا المنهج الإيماني الواقعي، يصبح التفكير الإيجابي الإسلامي نظرةً فطريةً، ربانيةً، نافذةً إلى جوهر الحياة، تُنعش في القلب جذوة الأمل، وتدفع الإنسان إلى الإصلاح والعمل والسعي الدائم نحو الأفضل.

<sup>٢</sup> قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ سور الزمر، الآية ٥٣

<sup>٣</sup> فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ سورة الشرح، الآية ٥

## دور الإيمان في إيجاد النظرة الإيجابية الفطرية

إنّ التفكير الإيجابي الإسلامي، على خلاف الرؤية السائدة في علم النفس الحديث، يستمدّ جذوره العميقة من التوحيد، والعبودية، والثقة بوعده الله. يُركّز منهج علم النفس الإيجابي<sup>٤</sup> أساسًا على مهارات ذهنية، وتمارين إدراكية، وقدرات فردية تُسهم في توليد الإحساس بالراحة وتحسين الأداء النفسي. ولكن في الرؤية التوحيدية، إن كانت هذه القدرات منقطعةً عن التوكّل على الله، خاليةً من الثقة بوعوده، ومنفصلةً عن التسليم بحكمته في مسيرة الحياة، فلن تستطيع أن تمنح الإنسان الثبات والعمق الكافيين للنموّ الحقيقي. فالإيمان، بوصفه العنصر المحوري في أسلوب الحياة الإلهي، هو منشأ لنوعٍ من التفكير الإيجابي يتجاوز الإيجابية السطحية والتلقينية. وهذا الإيمان يدعو الإنسان إلى نظرة عميقة وودودة تجاه نفسه والآخرين.

ومن منظور هذه الرؤية، لا ينبغي أن يُحكم على الإنسان استنادًا إلى ماضيه فقط؛ لأنّ التركيز على الأخطاء، والزلات، ونقاط الضعف الماضية هو من أساليب خفية وقوية يستخدمها الشيطان ليزرع اليأس في قلوب الناس. أمّا النظرة الإيمانية فبدلاً من أن تتركّز على الأخطاء، فإنها تتوجّه نحو إمكان التغيير، والتوبة، وإعادة البناء. فالإنسان في هذه الرؤية كائنٌ فاعل يمتلك دائماً طاقة التحوّل، حتى لو أمضى سنين طويلة في طريق الخطأ.

وعلى هذا الأساس، في أسلوب الحياة القائم على الإيمان، فإنّ من يعزم على العودة والتوبة لا يُقصى، بل يُنظر إلى إرادته في التغيير على أنّها فرصة ثمينة تستحق التقدير. وسيرة النبيّ الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) وأهل بيته (عليهم السلام) برهانٌ ساطع على ذلك. فتراهم حتى في أشدّ المواقف قسوةً، لم يفقدوا الأمل في هداية الناس.

ومن أروع الأمثلة على ذلك، سلوك الإمام الحسين (عليه السلام) في ليلة عاشوراء ويومها؛ فحتى في ساحة القتال، حين اصطفّ الأعداء لعزمه على الشهادة، لم يتوقف الإمام عن السعي لإيقاظ الضمائر وفتح نافذة

صغيرة لعودة البشر إلى الحق. ولم تذهب جهوده سدى، إذ انفصل نحو اثنين وثلاثين رجلاً من جيش عمر بن سعد عن معسكر الباطل، وانضمّوا إلى معسكر الإمام.<sup>٥</sup> وعلى خلاف ما نراه في تعاليم حديثة، فإنّ الهدف النهائي من تعزيز التفكير الإيجابي الإسلامي ليس مجرد بلوغ الراحة النفسية أو تحقيق النجاح الدنيوي. فالطمأنينة والنجاح في هذا الطريق غايات فرعية، لا المقصد الأخير! إنّ الغاية الكبرى هي السير في طريق عبودية الله والوصول إلى القرب الإلهي. فالنظرة الإيجابية، إن خلت من هذا الهدف، قد تنتهي إلى وهم التفاؤل، أو التهاون، أو الغرور، أو الهروب من الواقع. ولكن عندما تكون هذه النظرة متجذّرة في الإيمان، فإنها تتحوّل إلى رؤية عميقة متوازنة تُؤدّد الأمل، وتحتّ الإنسان في الوقت نفسه على تحمّل المسؤولية، والسعي، وبذل الجهد.

### تأثير النظرة الإيجابية الفطرية على التربية والعلاقات الإنسانية

إنّ التفكير الإيجابي في المنظور الإسلامي ليس مجرد مهارة ذهنية أو تقنية سلوكية، بل هو رؤية عميقة للإنسان، ولعلاقاته بالآخرين، وإمكاناته في النمو والإصلاح. هذه الرؤية المتجذّرة في فطرة الإنسان تقودنا إلى إدراك حقيقة جوهرية، وهي أنّ الإنسان، رغم ما فيه من ضعفٍ ونقائص وحدودٍ، يملك قدرةً على التغيير، واستعداداً لإعادة البناء، وقابليّةً فطريّةً للنهوض والرقى.

في حياتنا اليومية، تشكّل طريقة نظرنا إلى سلوك الآخرين وشخصياتهم مسار علاقتنا بهم، فإذا كانت أعيننا لا ترى إلا عيوب الناس وأخطائهم، اتّجهت العلاقات نحو البرود وسوء الظن وانعدام الثقة. أمّا إذا أطلقنا لأنظارنا الفطرية العنان لتبصر النوايا الحسنة، والمواهب الكامنة، وإمكانات الإصلاح في كلّ إنسان، فإننا بذلك نزرع، على حدّ التعبير، بذور المودّة، والتسامح، والنمو في تربة علاقاتنا.

وهذه النظرة ليست مجرد شعار عاطفيّ أو مثالية حاملة، بل هي ثمرة وعي إنسانيّ وبصيرة إلهية راسخة؛ كما روي عن الإمام الصادق (عليه السلام) عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): "مُدَارَاهُ النَّاسِ نِصْفُ

<sup>٥</sup> فعَبَّرَ عَلَيْهِمْ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ مِنْ عَسْكَرِ عَمْرٍو بْنِ شَعْبَةَ اثْنَانِ وَ ثَلَاثُونَ رَجُلًا؛ السيد بن طاووس، التهوف في قتلى الطفوف، ج ١، ص ٥٧

الإِيمَانِ وَ الرَّفْقِ بِهِمْ نَصْفُ الْعَيْشِ".<sup>٦</sup> ولا يتحقق هذا الرفق إلا حين يكفّ الإنسان عن تتبّع العيوب، وينظر إلى الفرص الكامنة للنمو في صميم العلاقات.

فعلى سبيل المثال، في محيط الأسرة، الأزواج الذين ينظرون إلى بعضهم بتقديرٍ وحسنِ ظنٍّ، أقدرُ على تجاوز مشاكل الوصول إلى السكنية. أمّا الذين لا يرون إلا الأخطاء والنقائص، فإنهم يمهّدون لانتهاء العلاقة وتآكل المودّة شيئاً فشيئاً. وكذلك الأمر في بيئة العمل؛ المدير الذي لا يرى سوى زلات موظفيه ويتجاهل نجاحاتهم الصغيرة، إنما يُطفئ الحافز ويزرع التوتر في جوّ المؤسسة. حين يهتم المدير بإصلاح الأخطاء، ويقدر مهارات العاملين ومساعدتهم، فإنه في الحقيقة يوقظ طاقات المؤسسة ويُنمي ثروتها الإنسانية.

وحتى في ميدان تربية الأبناء، تؤدي النظرة الإيجابية الفطرية دوراً محورياً؛ فالإصرار على التوبيخ وتكرار اللوم يزرع في الطفل الشعور بالإحباط أو العناد، بينما التركيز على القدرات، وتشجيعه في طريق النمو، وإبراز سلوكياته الإيجابية، يُنمي في داخله روح الأمل والاعتزاز بالنفس. كما أن لآباء الذين يواجهون أخطاء أبنائهم بهدوءٍ واحترامٍ وثقةٍ بالمستقبل، يعلّمون أبنائهم عملياً أسلوب الحياة القائم على الإيجابية الفطرية.

كما ينبغي التأكيد على أن الإيجابية في الإسلام ليست مجرد فضيلةٍ شخصية، بل هي مسؤوليةٌ إنسانية، وجزءٌ من عبودية الإنسان لله تعالى، لأن إصلاح العلاقات بين الناس مقدّمةٌ لإصلاح النفس، ولتحقيق السكنية الجماعية، ولمسيرة المجتمع نحو الكمال والقرب الإلهي. ففي الرؤية المستمدة من الفطرة، كلُّ علاقةٍ فرصةٌ للبناء، وكلُّ إنسانٍ يحمل في أعماقه بذرةً نموّ وطاقته الخاصة على الارتقاء والازدهار.

### التفكير الإيجابي في مواجهة الآلام والمحن؛ رؤية فطرية لصعوبات الحياة

إنّ حياة الإنسان مشبعة بلحظات عسيرة، وابتلاءات قاسية، وآلام لا مفرّ منها، فهي جزءٌ من نسيج هذا العالم، وطريقٌ لا بدّ من عبوره في مسيرة العبودية.<sup>٧</sup> إنّ التجارب التي يمرّ بها الإنسان، كمرارة المرض، أو الفشل، أو الإهانة، أو التهميش، أو فقد الأحبة، أو الإحساس بانعدام القيمة، يمكن لكلّ منها أن تدفعه إلى حافة

<sup>٦</sup> كليني، الكافي، ج ٢، ص ١١٧

<sup>٧</sup> ولننبؤنكم بشيءٍ من الخوف والجوع ونقصٍ من الأموال والأثمن والتمزات وتبشّر الصابرين؛ سورة البقرة، الآية ١٥٥

الانهيار، أو تمنحه فرصةً للنهوض والنضج وإعادة البناء. وإن ما يصنع الفرق بين المصائر هو ليس شدة البلاء، بل نوع النظرة التي يتبناها الإنسان تجاه هذه الأحداث.

هنا يتجلى معنى التفكير الإيجابي في المنظور الإسلامي. فخلافاً لعلم النفس الإيجابي الذي يركّز غالباً على أساليب ذهنية وتقنيات سلوكية، فإنّ النظرة الفطرية والإيمانية تستمدّ إيجابيتها من الإيمان بحكمة الله، والثقة بوعوده. هذه الإيجابية ليست وهمًا ولا هروبًا من الواقع، بل هي رؤية عميقة وهادفة للألم، تدعو الإنسان وسط العاصفة إلى إعادة البناء، والانطلاق من جديد.

وقد بيّنا في الدروس المتعلقة بـ«طبيعة الدنيا كناد لتدريب الروح» أنّ طريقة نظرتنا إلى نظام الخلق الإلهي وموقعنا في رحم الدنيا تؤثر في جميع معتقداتنا وسلوكياتنا، فعندها تحوّل أفعال عادية إلى أعمال هادفة وفرص للنمو. وهذه الرؤية الغنيّة بالمعنى لا توجد في أيّ منظومة فكرية أخرى غير المنظور الإنساني الشيعي القائم على المحورية الإلهية في الإنسان.

في أسلوب الحياة الفطري، لا تُعدّ الشدائد نهاية الطريق، بل محطاتٍ لتربية الروح، وإيقاظ العقل، وتوسيع القلب. والقرآن الكريم يعلمنا أنّ مع العسر يسراً، وأنّ المؤمن لا يفقد أمله برحمة الله حتى في أحلك الظروف. هذه الآيات ليست مجرد كلماتٍ لتسلية خاطر، بل هي قوانين لبناء إنسانٍ صبورٍ، متفائلٍ، ساعٍ في طريق النمو والكمال.<sup>٨</sup>

إنّ الإيجابية الفطرية ليست مجرد حالة ذهنية أو توجهٍ داخلي، بل تنعكس على السلوك العملي، والقرارات، والعلاقات الاجتماعية. فالشخص الذي لا يواجه الأزمات في الشكوى والتذمّر، بل بالسعي إلى فهم الموقف وإيجاد الحلول الواقعية، يكون أكثر نجاحًا في إدارة حياته، وأكثر تأثيرًا إيجابيًا في محيطه. مثل هذا الإنسان يصبح قدوةً في الصبر والتوكل والأمل، ويثبت للآخرين أنّ المواجهة البتّة للمحن ممكنة حتى في أقسى الظروف.

<sup>٨</sup> إنّ مع العسر يسراً؛ سورة الشرح، الآية ٦

هذه النظرة لا تتجاهل الصعوبات ولا تستخفّ بها، بل تراها جزءًا من المسار الطبيعي لتكوين الإنسان. فالألم والمعاناة ليسا عقبةً في طريق الحياة، بل عنصران من عناصر بناء الشخصية الإنسانية. وبناءً على هذا المنهج، فإنّ تجربة الفشل أو تحمّل الألم لا تعني نهاية الطريق، بل ما دام الإنسان يؤمن بإمكانية التغيير وإعادة البناء، ويحافظ على صلته برحمة الله، فإنّ أبواب النموّ تظلّ مفتوحةً أمامه. وهذه الواقعية الممزوجة بالأمل هي جوهر التفكير الإيجابي الإسلامي.

تناولنا في هذا الدرس مفهوم التفكير الإيجابي الإسلامي من زاويةٍ فطريةٍ وإيمانية، وبيّنا أنّه متجذّر في بنية الإنسان وفي إيمانه بالله تعالى، على خلاف الفهم السطحي أو التقني. كما أوضحنا الفروق بينه وبين علم النفس الإيجابي، وبيّنا أنّ الإيجابية الفطرية لا تقتصر على عبور الأزمات، بل تؤدي دورًا محوريًا في التربية، والعلاقات الإنسانية، والنموّ الروحي.

وفي الختام، أكدنا أنّ النظرة الإيجابية إلى الحياة ليست مهارةً مكتسبةً أو تمرينًا ذهنيًا، بل طريقٌ للعودة إلى الفطرة، وانطلاقاً لاكتشاف القدرات، والسير نحو الكمال. ما رأيك أنت في الإيجابية الفطرية وعلم النفس الإيجابي؟ ومن وجهة نظرك، أيّ الرؤيتين أعمق أثرًا وأجدى نفعًا؟ شاركنا رأيك.