

الفصل الثاني

علم النفس الإيجابي

obeikandl.com

علم النفس الإيجابي Positive Psychology ربما كان توجهاً أكثر منه مدرسة نفسية؛ حيث إنها لا تزال في بدايتها لم تستقر بعد؛ إذ أن التبشير بها كاتجاه في علم النفس من التوجهات الحديثة. وقد جاء ذلك في مقال يحمل نفس العنوان لاثنين من أساتذة علم النفس بالولايات المتحدة الأمريكية هما: مارتن سيليجمان Martin Seligman وميهالي شيكزنتميهالي Mihaly Csikszentmihalya في عدد يناير من عام 2000 من مجلة American Psychologist . وهو رؤية طيبة للحياة، ويشير إلى الأفعال والأنشطة التي تؤدي إلى الرفاهية والسعادة، وخلق أفراد إيجابيين، ومجتمعات مزدهرة⁽¹⁾.

ويُعرف علم النفس الإيجابي بأنه مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية، أو مناحي القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة. وهذا الفرع من علم النفس يركز على المستوى الانفعالي والمعرفي مهتمًا بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل مثل: الرضا والسعادة والتفاؤل. وعلى المستوى الفردي معني بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة. وعلى المستوى الجمعي معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فاعلية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع مثل الإيثار والاعتدال والمسؤولية.

ويقدم علم النفس الإيجابي إطاراً نظرياً يمكن من خلاله الكشف عن أفضل ما في الإنسان من قوى إنسانية وفضائل، والعمل على خلق بيئة مناسبة لتنمية تلك القوى والإمكانات الموجودة داخله، الأمر الذي ينعكس على إكسابه المزيد من الثقة بذاته. ومن ثم فإن رسالة علم النفس الإيجابي هي أن يعيش الإنسان بشكل إيجابي مع كل ما هو سلبي في الحياة، وأن يأصل السعادة بداخله كوسيلة وليست غاية، وأن يكون قادراً على الاختيار بصورة واعية من خلال جهده وكفاحه، وبذلك يكون الهدف الرئيس لهذا العلم هو التعرف على القوى الإنسانية والعمل على تنميتها من أجل الحماية من الاضطرابات النفسية.

وفي الوقت ذاته فإن كثير من المعتقدات الإيجابية تنمو وتتطور نتيجة لخبرة الفرد في التعامل مع المشكلات التي يواجهها، الأمر الذي يجعل الإنسان يستطيع الاعتماد على هذه

(1) فرج عبد القادر طه (2009) . موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو. ص

القوى دون أن يتجاهل أو يقلل من قيمة سلبيات الواقع. وهنا تجد المثل يقول: "حلّها بإيدك أولى ما تحلّها بسنانك" في إشارة إلى وجوب تدارك الأمور وهي ميسرة قبل أن تتعسر، كالعقد تحل باليد وإذا تعسرت تحل بالأسنان، فكان التعلم من خبرة السنوات عن طريق المحاولة والخطأ إحدى الطرق المؤدية إلى التعلم، وأن الفشل أو الخسارة يمكن أن تكون درسًا مفيدًا "الخسارة اللي تعلم مكسب".

ويجب التأكيد على أن هذه القوى ليست بمثابة منظومة قيمية تفرض على الشخص من أجل الالتزام بها، ولكنها واحدة من أهم السبل لتحقيق الرفاهية النفسية وجودة الحياة. كما يجب التأكيد على أهمية الموقف الذي تمارس فيه هذه القوى، بمعنى أن ما يُعد إيجابيًا في موقف ما يمكن أن يكون له تداعيات سلبية في موقف آخر. فممارسة هذه القوى ينتج عنها مشاعر إيجابية لدى كل من يمارسها بحثًا عن الحياة الطيبة، ونحن نستخدمها لكي نحمينا من نقاط ضعفنا⁽¹⁾.

وهكذا يكون تركيز علم النفس الإيجابي على مستوى الموضوع هو البحث عن الخبرات والتجارب ذات القيمة والفائدة المرغوبة: حسن الحال، والرفاهية، والسعادة والاطمئنان، والرضا والأمل والتفاؤل. أما على المستوى الفردي فيكون القدرة على الحب والعمل والشجاعة والجرأة، وتذوق الجمال والاستمتاع به، والمثابرة والتسامح والأصالة، والعقلية المستقبلية. وعلى المستوى الجماعي يكون المواطن الصالحة، والإحساس بالمسؤولية وتقديرها، وتقديم الرعاية والعون للآخرين، والإيثار، ودمائة الخلق، والاعتدال والتسامح⁽²⁾.

السعادة:

بعض الناس يصفون السعادة على أنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والبعض الآخر يرى أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. وعمومًا التعبير عن الشعور بالسعادة مقترنًا بالصحة النفسية والجسدية، ويزداد بوجود علاقات اجتماعية طيبة،

(1) أحمد السيد (2012). فعالية استراتيجيات العلاج البنائي في تنمية القوى الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة عين شمس.

(2) فرج طه، مرجع سابق، ص 837.

ويقل بفقدانها، وبزيادة وطأة أحداث الحياة⁽¹⁾ ويمكن فهم السعادة على أنها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، وتكرار حدوث الانفعالات السارة. ويمكن تعريف السعادة على أنها حالة من الفرح والسرور والبهجة، والإحساس اللاذ بالمتعة وحسن الحال.

وليس كل الناس على هذا الحال، فالناس منهم شقي ومنهم سعيد "ناس ياكلوا البلح وناس يترموا بنواه"، ومنهم من يهتم بسعادة نفسه فقط ولا يهتم بالآخرين "في أفراحكم منسية وفي أحزانكم مدعية"، ويقول آخر: "في فرحكم أبص وارجع وفي غمكم ليّ التلات والاربع"، والحزين أو التعيس يقول بلسان حاله: "قضيت العمر في قهر وهو العمر كام شهر". والشخص الذي تكثر أحزانه، أو يغلب عليه طابع التعاسة يردد: "المتعوس متعوس ولو علّقوا على راسه فانوس"، ويقال المثل بصيغة أخرى تفيد اليأس وعدم الرجاء "المتعوس إن جه يتسبّب في الطّواقي يخلق ربنا ناس من غير روس".

وإذا كان الحال كذلك فإن المثل يقول: "السعد وعد"، أي أن اللحظات السعيدة التي يعيشها الإنسان مقدرة من الأزل وموعود بها من الله، وإذا كان حال الإنسان دائر بين السعادة والتعاسة، فلا هو دائم السعادة ولا دائم التعاسة فإن المثل يقول له: "دوام الحال من المحال"، ولذلك يجب أن تكون متيقظ للحظات السعيدة ولا تفوتها على نفسك فربما طرأ على نفسك بعد ذلك ما يجعلك لا تشتهي السرور، وهنا يقول المثل: "حسك تُفوت الحظ إن كان حابك" لأن "ساعة الحظ ما تتعوضش".

والسعادة تُطلب لذاتها وليست وسيلة لتحقيق شيء آخر كالمال أو الممتلكات أو المركز والمكانة، فهي غاية نهائية يسعى إليها كل إنسان وإن اختلفت وسيلته في الوصول إليها، وكل من سعادة الفرد وسعادة المجتمع هو الهدف الأسمى الذي يسعى إليه علم النفس الإيجابي، ولذلك يقول المثل: "السعد لما يتي ما يجبّش مساندة"، وفي محاولة الإنسان للبحث عن السعادة لا بد وأن يعلم أنها بتوفيق من الله، لأن "السعد ماهوش بالشطارة" فكم من ماهر لم ترفعه كفايته، وبلید لم تحفضه بلادته.

والسعادة كلمة حيوية إلى قلب كل إنسان، وهي شعور داخلي يحسه الإنسان بين جوانبه

(1) مايكل أرجايل (ترجمة) فيصل يونس (1993). سيكولوجية السعادة. ص 10 .

يتمثل في سكينه النفس، وطمأنينة القلب، وانسراح الصدر، وراحة الضمير، فإذا تم ذلك فالشخص الضعيف ما عاد ضعيفاً بل هو أقوى من الأقوياء، والمثل يقول: "عند السعد النملة تقتل التعبان"، وما من إنسان إلا وهو يسعى إلى تحقيق السعادة في حياته، فأكثر الناس يظنون أن السعادة في المال والثراء، ومنهم من يتصور أن السعادة في أن يكون له بيت فاخر وسيارة فاخرة، ومنهم من يعتقد أن السعادة في كثرة الأولاد والأحفاد، أو تكون له وجاهة في المجتمع، أو يتبوأ أعلى المناصب، ويظنها البعض الآخر في أن يتزوج امرأة ذات مال وجمال ودلال، وللناس فيما يعشقون مذاهب.

وإن كانت هذه المتع مطلوبة إلا أنها لا يجب أن تكون غاية لأنها زائلة، ولذلك يقول المثل: "عيش في العز يوم ولا تعيش في الذل سنة"، فهي مُتَع دنيوية زائلة، من عاش لأجلها ولم يبتغ غيرها لم يذق طعم السعادة الحقيقية، "يا فرحة ما تمت خدّها الغراب وطار"، فالسعادة ليست في مال يجمعه الإنسان وإلا لسعد قارون، وليست في طلب الوزارة والمنصب ولو كانت كذلك لسعد هامان وزير فرعون، وليست في متعة دنيوية ما تلبث أن تنقضي، بل السعادة الحقيقية في طاعة الله، والبعد عن معصيته التي هي سبب في الفوز الأبدي (فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ).

التفاؤل والتشاؤم:

يُعد كل من التفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism من الخصائص الشخصية المستقرة والثابتة إلى حد بعيد، ويعتقد بعض الباحثين أن التفاؤل عادة يكون موروثاً، في حين يرى آخرون أنه مكتسب في المقام الأول. والتفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويستبعد ما عدا ذلك، بينما التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل⁽¹⁾. وفي الحديث الشريف عن أنس - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة ويُعجبني الفأل. قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة"⁽²⁾ وقد ترك الناس الهمزة تيسيراً. والفأل أو التفاؤل أن يكون رجل مريض مثلاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون

(1) أحمد عبد الخالق (1996). دليل تعليقات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ص 6.

(2) البخاري ومسلم.

طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واحد، فيقع في ظنه أنه يبرأ من مرضه ويجد ضالته. أما الطيرة فيها سوء ظن بالله وتوقع البلاء، وهي التشاؤم.

فالنفس الإنسانية السليمة بموجب الفطرة ومقتضى الطبيعة تميل إلى ما يوافقها ويلائمها، كما أخبر النبي ﷺ أنه يُحب الحلواء والعسل، ويُحب معالي الأخلاق ومكارم الشيم. والله جَلَّ جَلَالُهُ قد جعل في غرائز الناس الإعجاب بسماع الإسم الحسن ومحبة، وميل نفوسهم إليه، وكذلك جعل فيها الارتياح والاستبشار والسرور باسم الفلاح والسلام والنجاح والتهنئة والبشرى، ونحو ذلك، فإذا قرعت هذه الأسماء الأسماع استبشرت بها النفوس، وانشرح لها الصدر، وإذا سمعت أضدادها أحزنها ذلك، وأثار لها خوفاً وانقباضاً.

وفي ذلك يقول المثل: "بدال ما نقول ديبة نقول قرح شعير"، والديبة هي أنثى الذئب، ومعنى المثل أننا إذا رأينا مزرعة لا نقول ديبة أي لا ندعي عليها بالتلف أو تشاؤماً، بل نقول قرح شعير دعاء لها بالخصب أو تفاؤلاً به، ويضرب المثل للحث على التفاؤل وأنه خير من التشاؤم⁽¹⁾ ويفترض الباحثون أن التفاؤل يساعد الفرد على الاستمرار بصحة جيدة تحت الظروف الضاغطة، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في التفاؤل يحصلون عادة على درجات عالية على مقاييس الرفاهية الشخصية في أوقات الضغوط مقارنة بالأفراد الأقل تفاؤلاً.

فالتفاؤل له تأثير كبير في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون الكفاح والعمل الجاد، والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم، كما أنهم ينخرطون في سلوكيات صحية أكثر من المتشائمين، في حين أن المتشائمين يميلون إلى الاستسلام والانسحاب.

والأمثال في موضوع التفاؤل والتشاؤم كثير منها: "اتبع البوم يوديك الخراب"، "حُط رجلك مطرح رجل السعيد تسعد"، "خدوا فالكوا من عيالكو"، "صباح الفوال ولا صباح العطار"، والفوال هو بائع الفول، والعطار هو بائع العقاقير، "صباح القروود ولا صباح الاجرود"، فهم يفضلون رؤية القرد في الصباح عن الجرود، أي الذي لا تنبت له لحية ولا

(1) أحمد تيمور، مرجع سابق، ص 128.

شارب، حيث يتشاءمون من رؤيته في الصباح. "النحس مالوش إلا انحس منه"، أي المشؤم لا يتغلب عليه إلا من هو أشأم منه، والمراد من يحل شؤمه بالناس⁽¹⁾.

كما أن المتفائلين يعانون من أعراض جسمية أقل نتيجة للضغط؛ لأنهم يستخدمون استراتيجية التركيز على المشكلة عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه، مما يؤدي إلى تخفيض التأثيرات السلبية على الأداء وعلى الصحة النفسية والجسمية. في حين أن المتشائمين يستخدمون استراتيجية التركيز على الانفعال المتمثلة في الانسحاب والإنكار السلوكي، وتجنب الهدف الذي يتضمن الضغوط، والتركيز على الانفعال أو العاطفة بوصفه استراتيجية للتكيف⁽²⁾.

ولأبي داود بسند صحيح عن عقبة بن عامر - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قال: "ذكرت الطيرة عند رسول الله ﷺ فقال: أحسنها الفأل، ولا ترد مسلماً، فإذا رأى أحدكم ما يكره فليقل: اللهم لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بك". وكان النبي ﷺ إذا خرج إلى حاجته يحب أن يسمع: يا نجيح، ويا راشد، كما أنه ﷺ كان لا يتطير (لا يتشاءم) من شيء، وكان إذا بعث عاملاً سألته عن اسمه فإذا أعجبه فرح به، وإن كره اسمه رؤي كراهية ذلك في وجهه.

فالتشاؤم لا يأتي بالحسنات ولا يدفع المكروهات، ولذلك قال ﷺ: "اللهم لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت"، وفي القرآن الكريم قول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا تَكُونُوا يَدْرِكَكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا﴾ (٧٨) ⁽³⁾ "ولأحمد من حديث ابن عمر" ومن ردته الطيرة عن حاجته فقد أشرك. قالوا: فما كفارة ذلك؟ قال: أن تقول: اللهم لا خير إلا خيرك، ولا طير إلا طيرك، ولا إله غيرك". فالتفاؤل يلعب دوراً هاماً في تحقيق التوافق مع

(1) السابق، ص 488.

(2) هدى جعفر (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل، ص 89.

(3) سورة النساء: 78.

الخبرات السلبية التي يمكن أن يمر بها الفرد، كما أن كثير من المعتقدات الإيجابية تنمو نتيجة لخبرة الفرد في التعامل مع المشكلات.

ولقد أثبتت البحوث والدراسات أن الشخص الذي ترتفع طاقته الإيجابية ترتفع صحته النفسية. هذه الطاقة الإيجابية تتمثل في القيم التي ناقشها علم النفس الإيجابي مثل التفاؤل والتسامح وغير ذلك. فالإنسان عندما يتفاعل بالخير يناله، تفاعل بالخير على مستوى الخيال في ذهنك، فالخيال الإيجابي يسهل الأمور كثيراً ويجعل الجسد يتعامل مع الصورة الذهنية الإيجابية، ألم تقرأ قول الله عز وجل في الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي"؟ فأحسن الظن وتفاعل.

وبناء على ما سبق فإن المرشد النفسي لا ينظر فقط إلى ما يجب التخلص منه، أو التخفيف من آثاره، ولكن أيضاً ينظر إلى ما ينبغي إكتسابه وتنميته والاستعانة به في الخوض في غمار الحياة لتحسين طريقة الحياة وممارسة الأدوار.

التسامح والتعصب:

التسامح يعني العيش مع الآخرين بسلام، ويتضمن تقبل أفكار الآخرين التي قد يختلف معها. وقد يكون هذا الآخر إنساناً أو فكراً أو رأياً، ويتم التعبير عن هذا التقبل في شكل الاعتقاد بأحقية هذا الآخر في الوجود⁽¹⁾.

والتسامح يبدو ضرورياً وصعباً في الوقت ذاته. فهو ضروري عندما توجد جماعات مختلفة ذات معتقدات أخلاقية أو سياسية أو دينية متعارضة أو متناقضة، وأنه لا بديل أمامهم سوى العيش معاً، وذلك لأن البديل الآخر هو الصراع. ومع ذلك فإن التسامح قد يبدو صعباً عندما يكون هناك تهديد بالعنف أو بانحياز التعاون الاجتماعي، ولذلك يطلق "برنارد وليامز" على التسامح: الفضيلة الصعبة⁽²⁾.

وقد انبثق مفهوم التسامح من عصر التنوير في القرنين السابع عشر والثامن عشر، وتكاملت صياغته الفلسفية على أيدي فلاسفة التنوير أمثال: جون لوك (1632-1704)،

(1) أشرف عبد الوهاب (2006). التسامح الاجتماعي بين التراث والتغير، ص 13، بتصرف.

(2) السابق، ص 11.

وفولتير (1664-1778)، وبيركلي (1685-1753) وغيرهم. فهو مبدأ يرتبط بعصر الثورة الفرنسية وبداية الانتفاضات الكبرى، والتمرد على السلطة التقليدية في مسائل الدين والسياسة. وأول من استعمل كلمة التسامح هو المصلح البروتستانتي "مارتن لوثر" عندما ربط التسامح بحرية المعتقد، وإذا كان مفهوم التسامح قد بدا ذا طابع ديني في القرنين السادس عشر والثامن عشر، فمع تطور المجتمع وما طرأ عليه من تغيرات سياسية وفكرية وثقافية، اتسع المجال ليشمل التسامح الديني كافة أشكال الاختلافات الأخرى.

وثمة ملاحظة أن الطبيعة الأخلاقية للتسامح لا تتطلب من الفرد أن يخفف من إيمانه أو معتقداته، ولكنها تتطلب احتراماً لاعتقاد الآخر، والتجانس مع الاختلاف، وهو يزداد مع المعرفة والتفاعل مع ثقافات أخرى. والمادة المثلية في موضوع التسامح قليلة نسبياً، ومن الأمثال التي أتيح الاطلاع عليها: "أهل السباح ملاح"، "المسامح كريم"، "فوت كلمة تفوتك ألف"، "تُخذ لك من كل بلد صاحب ولا تأخذ من كل إقليم عدو"، "هي الشتيمة بتلذق"، "يا بخت من بات له ولا باتش عليه"، "صبح ولا تقبح والمسامح كريم".

وأكثر ما يستخدم مفهوم التسامح في مجال الآراء والأفكار بوصفه موقفاً يقر بحق الآخر في حرية الاختلاف الفكري، على اعتبار أن حرية الفكر في أوسع معانيها صميم موطن الحرية البشرية، والتي لا يجوز المساس بها طالما أنه لا يترتب عليها ضرراً لأحد، وموقفاً يقر في الوقت ذاته بقيمة الحوار ومناقشة الآراء بوصف الرأي مهما بلغ صوابه لا بد وأن تمحصه المناقشة وإلا غدا عقيدة ميتة.

ومن الخطأ أن يقتصر استخدام المصطلح على مجال التباين الفكري فقط بل لا بد أن يتسع ليعطي التباينات الأخرى. أي يكون التسامح هو القبول والتعايش مع الآخر المختلف بما هو إنسان وليس بما هو ينتسب إلى جماعة مغايرة، وإيماناً بأن التنوع طبيعي ومنطقي بل وضروري. وباختصار: أن نحيا نحن والآخرين على اختلافنا في عالم واحد يضمنا⁽¹⁾.

وعلى النقيض الآخر من التسامح نجد التعصب، "حد الله بيني وبينك"، "مخلوش

(1) هاني الجزار (2009). أسباب التعصب: نحو رؤية تكاملية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

للصلح مطرح"، وهو بحق وصمة في جبين الإنسانية، فالتعصب ضد الإنسانية بما ينبغي أن تقوم على الحب والتعاون والتسامح. وهو يتضمن عنصرين: أحدهما إيجابي، والآخر سلبي. والعنصر الإيجابي هو اعتقاد المرء أن الفئة التي ينتمي إليها سواء كانت قبيلة أو وطناً أو مذهباً فكرياً أو دينياً هي أسمى وأرفع من بقية الفئات، والعنصر السلبي هو اعتقاده أن تلك الفئات الأخرى أخط من تلك التي ينتمي إليها⁽¹⁾. وما من شك في أن التعصب في حدوده القصوى يخلق صعوبات اجتماعية ونفسية تعوق النمو النفسي للفرد، وقد تدفعه للاضطراب، وقد اهتم معظم علماء النفس الاجتماعي بإبراز هذا الجانب، وأجمعوا على أن هناك اتفاقاً يكاد يكون عاماً، وهو أن صاحب الشخصية التعصبية هو نفسه صاحب الشخصية المضطربة، وأن أسباب التعصب تكمن في اضطراب الشخصية⁽²⁾.

فالتعصب ينشأ من المبالغة والإسراف والتهويل وعدم الاعتدال والتدبر في التصرفات وأخذ الأمور على أعنتها، حتى أن الأمثال جاءت ساخرة من ذلك، وهامو المثل يقول: "يعمل من الحبة قبة"، ويقول آخر "عايز جنازة ويشبع فيها لطم"، وعن المبالغة في الأمور يقول "نفانينو عجب"، "قطه جمل"، وعندما تحاول إرضاء أحدهم تجده "ما يعجبوش العجب والا الصيام في رجب"، فالمثل قد فضح نفسيته عندما قال "يا قنديلين وشمعة يا في الضلمة جمعة".

وقد حاولت الأمثال مخاطبة هؤلاء بالاعتدال في كل شيء فقالت: "خير الأمور الوسط"، "لا تشد ولا ترخي"، "إمسك العصايا من النص"، "اللي يدق يتعب" فالتعصب ينشأ عن اضطرابات لا شعورية، ويؤدي وظيفة نفسية تتلخص في التنفيس عما يختلج في النفس من كراهية وعدوان مكبوت، وذلك عن طريق عمليتي النقل والإبدال، دفاعاً عن الذات وعمّن تحبه، فالتعصب يجني في موقفه كسباً، ولكنه كسب وهمي يقوّت على صاحبه فرصة حل إشكاله حلاً واقعياً⁽³⁾. وعند تحليل التعصب نبتين أننا نسقط عدوانيتنا على الجماعة الخارجية، بل ونسقط عليها كل ما هو سيء في أنفسنا. فمن المعروف سيكولوجياً أن الفرد يكره في غيره ما لا يرغب أن يواجهه في نفسه، أي أن الإسقاط ملازم للتعصب.

(1) فؤاد زكريا (1971). التعصب من زاوية جدلية، ص 2-9.

(2) أحمد زايد (2006). سيكولوجية العلاقات بين الجماعات، ص 61.

(3) مصطفى زيور (د.د.). في النفس، ص 119.

الشجاعة:

الشجاعة هي الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. وهي صفة معتدلة بين التهور والجبن، ويجب أن تكون تحت سيطرة العقل وإلا أصبحت تهوراً "الفار المدفلق من نصيب القط"، والمدفلق هو المتهور، كما أنها ليس لها علاقة بحجم البدن أو الجنس. وهي خلق وفضيلة محببة عند الشعوب إذا تم العمل به لنصرة الحق. والشجاعة هي الجسارة والإقدام Valor and Brevity أي اتخاذ المخاطرة وعدم التراجع أمام التحديات والصعوبات، والقدرة على مواجهة مواقف عقلية ووجدانية صعبة. فالشخص الشجاع يستطيع أن يفصل بين الشق الوجداني والشق السلوكي في الخوف والتردد، وقد ضرب المثل في الشخص الشجاع الذي يقبل على المخاطر فقال: "إلي يطلع للبلح يا ينزل يا يقع يموت"، والشجاعة عكس الجبن كما تقدم، فالجبن صفة مذمومة، بينما الشجاعة صفة محمودة، لذلك يحذر المثل ويقول: "الإيد اللي تتمد ولا تضربش تستاهل قطعها"، وأيضاً "ضرب الطوب ولا الهروب".

ولقد أورد البخاري في كتاب الجهاد والسير، عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: كان النبي ﷺ أحسن الناس وأشجع الناس وأجود الناس، ولقد فرع أهل المدينة فكان النبي ﷺ سبقهم على فرس، وقال: وجدناه بحراً (أي واسع الجري). أما في الجهاد فكانوا يحتمون بالنبي ﷺ، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه -وهو من أبطال الأمة وشجعانها- قال: إنا كنا إذا اشتد بنا البأس واحمرت الحدق اتقينا برسول الله ﷺ فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه، ولقد رأيتني يوم بدر ونحن نلوذ برسول الله ﷺ وهو أقربنا إلى العدو⁽¹⁾.

ألم تسمع المثل يقول: "عند الطعن بيان الفارس من الجبان". وعن مثل هذا القلب الشجاع يقول المثل: "الرّحى ما تدور إلا على قلب حديد"، في إشارة إلى قلب الرّحى التي تطحن الغلال ودورانها على محور من الحديد، فكان تشبيه قلب الشجاع بقلب الرّحى وهو الحديد، ويقول مثل آخر "الزناد الصلب يولع من قدحه".

التعاون:

التعاون هو العمل سوياً بغية تحقيق غايات عامة مشتركة، وهو من العمليات الاجتماعية المهمة في استقرار المجتمع وإرساء العلاقات بين الأفراد. وتقاس قوة الجماعة وسلامة بنيانها

(1) رواه أحمد والطبراني والنسائي.

ودقة نظمها بمقدار تعاون أفرادها، فالناس لا تستطيع أن تجتمع بدون تعاون من أجل السعي وراء المصالح المشتركة. يقول تعالى: "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ". وعلى مستوى المؤسسات والأفراد فإن التعاون كلما زاد زادت الإنجازات، ومن أعان شخصاً في شيء كان حقاً على الآخر أن يعينه فيما هو أعظم منه، والمثل يقول في ذلك "إشهد لي بكحكة أشهد لك برغيف"، ويقول مثل آخر "إلي ما هو قارط رابط" أي أن الكل في تكاتف وتعاون مستمر حتى لو بدى لك غير ذلك، فالذي تراه لا يعمل في الحقل أي لا يقرط، فهو مستريح بعد أن أنجز عمله.

بل إن التعاون يساعد على تخفيف الحمل "إن اتفرقت الحملة انشالت"، فالتعاون المثمر بين الشخص ومن حوله يجعله يختصر الكثير من الجهد والوقت في سبيل تحقيق الأهداف واختصار الوقت. ويجب إعانة الآخر على عمله وتشجيعه "إن جاك القرد راقص طبله" أي أعنه على عمله، ومهما كان العمل بسيطاً فإن التعاون على إنجازه أفضل كثيراً من إنجاز الفرد له بمفرده، وهنا يقول المثل "إن كانت البيضة لها ودين يشيلوها اتنين" أي أن العمل مهما صغر حجمه وجب التعاون في تنفيذه، ألم يقل المثل "إيد على إيد تأكيد"، ويقول الآخر "إيد على إيد ترمي بعيد"، وعلى العكس من ذلك تماماً "إيد واحدة ما تسقفش".

ومن الصعب أن ينجح فريق في العمل والإنجاز وهم لا يتصفون بالتعاون، وبعضهم تأتي إليه ليعينك على شيء تجده يحتاج منك إعانة "جبتك يا عبد المعين تعيني لقيتك يا عبد المعين تنعان"، وهو يضرب لمن تظن به النجدة وهو محتاج إليها. ولا يشترط أن يتعاون أفراد من جنس واحد أو من طبقة واحدة وغير ذلك، فالحائط يقوم على قالب من الطوب "رك الحيطه على قالب".

ويحذرنا المثل من التباطؤ عن التعاون مع الآخر فيقول "الشبعان يفت للشبعان فت بطي" أي أن الشبعان لا يستشعر ما بالجوعان فيتباطأ في معاونته، وعموماً فالناس تحتاج إلى بعضها البعض في التعاون على الحياة "الناس بالناس والكل على الله". وأختم بالحديث الشريف الذي رواه الإمام مسلم أن النبي ﷺ - قال: "المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً".

obeikandl.com