مجلة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية

مجلة-علمية-محكمة-تصدر عن جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية-اليمن (١٨) (١٢/٢٠٢٠) ISSN:٢٦١٧-٥٨٩٤

# جودة الحياة من منظور القرآن الكريم

د/ يحيى مقبل صالح الصباحي

استاذ التفسير وعلوم القرآن المشارك

بجامعة إقليم سبأ

Yahyam1977@gmail.com

# جودة الحياة من منظور القرآن الكريم

**ملخص البحث:**

يتناول البحث موضوع جودة الحياة من منظور القرآن الكريم، ويناقش اشكالية المعنى لجودة الحياة وكيفية الحصول عليها مع مراعاة الجوانب المختلفة للحياة، وتحقيق أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة، وبما يعود على الفرد والمجتمع بالاستقرار والطمأنينة والانجاز الحضاري، مع مراعاة الانسجام الكوني وفق السنن التي قدرها الله وقضاها، ليحقق التنمية المقصودة من الاستخلاف. ويهدف البحث إلى بيان كيفية تحقيق جودة الحياة من خلال الأبعاد الشخصية، وسلك الباحث منهج الاستنباط و التحليل، وخلص البحث إلى أن جودة الحياة تعني قدرة الإنسان على التعايش مع نفسه ومجتمعه بما يمنحه القدرة على أداء دوره في بناء الحياة، وأن جودة الحياة لا تتحقق إلا من خلال الاهتمام بالبعد الروحي والمادي للشخصية، بينما تمثل سمات جودة الحياة الضابط والرابط لها، وأوصى البحث القائمين على التوعية الدينية بالوسطية والاعتدال بما يحقق جودة الحياة وينهض بتنمية المجتمع وكذا الاهتمام بوسائل الإعلام وتهديف برامجها لمعالجة قضايا المجتمع وفق هدى الإسلام وشرعه، ونظمه المتكاملة في بناء الحياة البشرية.

**الكلمات المفتاحية:** جودة– الحياة – منظور – أبعاد .

**Abstract**:

The research deals with the issue of quality of life from the perspective of the Holy Qur'an. It discusses the problematic meaning of the quality of life and how to obtain it, taking into account the different aspects of life, achieving the dimensions of personality and its relationship to the quality of life, and in a manner that benefits the individual and society with stability, tranquility and civilized achievement in parallel with cosmic harmony according to the laws that God has determined to achieve prosperity desired from his existence. The research also aims at showing how to achieve the quality of life through personal dimensions. The research uses the method of deduction and analysis to achieve its objectives.

The research concludes that the quality of life means the ability of a person to coexist with himself and his community, which gives him the ability to perform his role in building Life, and that the quality of life is only achieved through concern for the spiritual and material dimension of the personality. The research recommends those in charge of religious awareness of moderation in a way that achieves the quality of life and advances the development of society as well as giving importance to the media and targeting its programs to address community issues in accordance with the guidance and law of Islam, and its integrated systems in building human life.

**key words**: Quality - life - perspective - dimensions – features

بسم الله الرحمن الرحيم

**المقدمة:**

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّد وعلى أتباعه وصحبه أجمعين وبعد:

أصبح مصطلح جودة الحياة في السنوات الأخيرة مجالاً واسعاً لكثير من الدراسات والبحوث، التي تناولت التنمية وجودة الحياة، ومع اختلاف تناول الموضوع بناء على اختلاف الأسس والمنطلقات التي ينطلق منها الباحث، وعلاقة ما يريده بالأشياء من حوله إلا أن المؤدى في النهاية هو تقويم الشخص لرد فعله للحياة من حوله، وكيفية التعامل مع المؤثرات الداخلية والخارجية، ومدى إشباع وتحقيق الاحتياجات المتنوعة، لذا فإن البحث المقدم يتحدث بشكل مختصر عن جودة الحياة من منظور القرآن الكريم،، ويناقش اشكالية المعنى لجودة الحياة وكيفية الحصول عليها مع مراعاة الجوانب المختلفة للحياة، وتحقيق أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة، وبما يعود على الفرد والمجتمع بالاستقرار والطمأنينة والانجاز الحضاري، مع مراعاة الانسجام الكوني وفق السنن التي قدرها الله وقضاها، ليحقق التنمية المقصودة من الاستخلاف .

**مشكلة البحث:**

حياة الإنسان ومتعلقاتها كثيرة ومتنوعة يستهدف من خلالها راحة البال وسكون النفس، ولذا نجد الإنسان يلهث وراء جودة الحياة ليأخذ حظه منها، فمنهم يبحث عنها في المال وآخر بالشهرة والبعض من خلال الجاه والمنصب، ومع ذلك قد يحصل الإنسان على ما ذكر فيزداد كآبة وتعاسة، وتكثر مشاكله ويغوص في همومه، فلم توصله الأشياء إلى ما يصبو إليه، بل يلهث وراءها كالسراب فلا يلحق ولا يجد شيئا، لذا تحاول الدراسة المقدمة الإجابة على الأسئلة الآتية:

١- ما هو مفهوم جودة الحياة في القرآن الكريم؟

٢- ما علاقة أبعاد الشخصية بجودة الحياة ؟

٣- كيف تضبط أبعاد الشخصية من خلال السمات المتعلقة بجودة الحياة ؟

**أهمية البحث:** تنبع أهمية البحث من علاقة الإنسان بالحياة من حوله وعلاقته بذاته، فجودة الحياة متعلقة بالذات الإنسانية وعلاقات الإنسان بغيره، فبقدر استيعاب الإنسان لكيفية تحقيقها والسعي لمعرفة متطلباتها تنضبط تصرفاته وعلاقاته ويحقق جودة حياته .

**أهداف البحث:** يهدف البحث إلى :

١- بيان ماهية جودة الحياة من منظور القرآن الكريم، وارتباطها باستقرار الإنسان، وتحقيق معاني الاستحلاف في الأرض.

٢- الوصول إلى كيفية تحقيق جودة الحياة من منظور القرآن الكريم، من خلال بيان أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة .

**منهجية البحث:** يقوم البحث على المنهج الوصفي الاستقرائي، من خلال استقراء الآيات التي تحدثت عن علاقة الإنسان بالحياة من حوله والأشياء الموجودة فيها، ثم من خلال استنباط أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة وسماتها، وربطها باستقرار الإنسان في الحياة وتحقيق مقاصدها وغايتها .

**الدراسات السابقة:**

كثيرة هي المقالات وكذا المؤتمرات التي تناولت جودة الحياة من زويا متعددة، اجتماعية واقتصادية، ومن منظورات مختلفة، لكن ما يهمنا الأبحاث التي تناولته من منظر إسلامي، ولعل أبرزها: جودة الحياة ومؤشراتها من المنظور الإسلامي المقدم في الملتقى الدولي السادس "نموذج التنمية الجديد وجودة الحياة" جامعة طاهري مُحَمَّد بشار.

وفي هذا البحث ركز الباحث على جودة الحياة معناها ومقوماتها من منظور إسلامي ثم قارن بما هو موجود في الغرب . والبحث المقدم يركز على المنظور القرآني لجودة الحياة من خلال أبعاد الشخصنة وسماتها، معتمدا على المنظور القرآني.

**هيكلة البحث:** سيتناول البحث الموضوع في ثلاثة مباحث كالتالي:

**المبحث الأول:** مفهوم جودة الحياة (المعنى والدلالة) .

**المبحث الثاني:** أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة .

**المبحث الثالث:** سمات أبعاد جودة الحياة في القرآن الكريم .

والله من وراء القصد،،،

## المبحث الأول

## مفهوم جودة الحياة (المعنى والدلالة)

تتعدد تعاريف جودة الحياة وتتنوع بحسب الخلفية العقدية والفكرية للباحث وتناوله حسب السياقات المختلفة، وكذا النظر في مألات المفهوم وأبعاده، ولتحديد المعنى الدال عليه اللفظ لابد من الرجوع إلى معاجم اللغة.

الجودة لغة: شَيْءٌ (جَيِّدٌ) وَالْجَمْعُ (جِيَادٌ) وَ(جَيَائِدُ) بِالْهَمْزَةِ عَلَى غَيْرِ قِيَاسٍ.وَجَادَ الشَّيْءُ يَجُودُ (جَوْدَةً) بِفَتْحِ الْجِيمِ وَضَمِّهَا أَيْ صَارَ جَيِّدًا ،وَشَاعِرٌ (مِجْوَادٌ) بِالْكَسْرِ أَيْ يُجِيدُ كَثِيرًا.وَأَجَادَ النَّقْدَ أَعْطَاهُ (جِيَادًا) وَ(اسْتَجَادَهُ) عَدَّهُ جَيِّدًا [١].

والجودة: بفتح الجيم وضمها مصدر: جاد يجود، صفة الجيد وطبيعته، إتقان الصناعة[٢] .

جَادَ يَجُودُ جَوْدَةً: جَادَ العاملُ في عمله. أتى بالجيّد [٣].

وجاد الشّيْءُ يَجُود جُودةً بالضّمّ وجَودَة بالفتح : صار جَيّداً وقد جاد جودةً وأَجاد : أَتَى بالجَيِّد من القَول أَو الفِعل[٤] .

خلاصة المعاني اللغوية للجودة تتمثل في الآتي:

١- جودة الشيء: صار جيدا .

٢- أتى بالجيد من القول أو الفعل.

٣- ضد الرديء.

**الجودة في القرآن الكريم:**

لم يأت هذا اللفظ صراحة بمدلولاته السابقة في آيات القرآن الكريم، لكن جاءت ألفاظ أخرى تدل على المعاني السابقة منها:

---

١-الرازي ، مُحَمَّد بن أبي بكر: مختار الصحاح ، باب الجيم ٦٤/١.

٢- مُحَمَّد رواس قلعه جي/حامد صادق قنيبي ، معجم لغة الفقهاء- -صدر: ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م ص

٣- مُحَمَّد الحيدري ، الأفعال المتداولة- -صدر: ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م، ١١٧/١.

٤ -الزبيدي، مُحَمَّد بن مُحَمَّد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى : تاج العروس من جواهر القاموس ، ٣٢٧/٢

١- الْجِيَاد: فقد جاء في الكتاب الحكيم : ﴿ إِذْ عُرِضَ عَلَيْهِ بِالْعَشِيِّ الصَّافِنَاتُ الْجِيَادُ ﴿٣١﴾ ﴾ سورة ص، آية : ٣١. والْجِيَاد في الآية بمعنى الجيدة في الجري، والسريعة في الانقياد، وكثيرة العطاء والرائعة في الجمال[١] .

٢- الإحسان : وردت مشتقاته في القرآن الكريم[٢]، تارة بصيغة المصدر، وتارة بصيغ الفاعل، ولم ترد بصيغة الأمر إلا مرة واحدة مخاطباً فيها الجماعة ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾ ﴾ سورة البقرة، آية : ١٩٥.

والإحسان في اللغة[٣] : هو فعل ما هو حسن، وأَحْسَن الشيء أجاد صُنْعه، ومنه قوله تعالى: ﴿وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ﴿٣﴾ ﴾ سورة التغابن، آية :٣.

ويأتي الإحسان على وجهين:" أحدهما: الإنعام على الغير، والثاني: إحسان في فعله، وذلك إذا علم علمًا حسنًا أو عمل عملًا حسنًا " [٤] ، دل عليه قوله ﷺ:( إِنَّ اللهَ كَتَبَ الإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيءٍ. فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا القِتْلَةَ، وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذِّبْحَةَ، وَلْيُحِدَّ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ، وَلْيُرِحْ ذَبِيْحَتَهُ) [٥]. فقوله ﷺ: "إِنَّ اللهَ كَتَبَ الإِحْسَان عَلَى كُلِّ شَيء "أي في كل شيء، ولم يقل: إلى كل شيء، بل قال: على كل شيء، يعني أن الإحسان ليس خاصاً بشيء معين من الحياة، بل هو في جميع الحياة. [٦]

---

١ -القرطبي ، الجامع لأحكام القرآن الكريم ، ٨ : ١٦١ ، ١٦٢.

٢- ورد لفظ "الإحسان ومشتقاته"، في القرآن الكريم في (١٥٣) موضعاً وله معاني لمتنوعة بحسب سياق اللفظ. ينظر: لمعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم – مُحَمَّد فؤاد عبد الباقي.

٣ – ينظر: ابن منظور، مُحَمَّد بن مكرم: لسان العرب، ١٧٩/٣. و ينظر: ابن فارس معجم مقاييس اللغة، ٢/ ٥٧ .

٤- الراغب الأصفهاني ،الحسين بن مُحَمَّد، المفردات في غريب القرآن ص٢٣٦.

٥ – مسلم (٣/ ١٢٣١) رقم (١٩٥٥) كتاب الصيد، وأبو داود (٣/ ٢٤٤) رقم (٢٨١٥)، كتاب الأضاحي، والترمذي (٤/ ١٦) رقم (١٤٠٩) كتاب الديات، والنسائي (٣/ ٦٢) برقم (٤٤٩٤) كتاب الضحايا، وابن ماجه (٣/ ٣٥٦) رقم (٣١٧٠) كتاب الذبائح..

٦ – مُحَمَّد بن صالح بن عثيمين رحمه الله شرح على الأربعين النووية .

والإحسان أعلى مراتب الدين، والمقام الرفيع في العبادة كما فسره النبي ﷺ بذلك عندما سأله جبريل عليه السلام ما الإحسان؟ فقال ﷺ :(الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك) [١] من خلال ما سبق فإن دلالة معاني الإحسان تدل على الإتقان وتجعل الجودة مظهراً من مظاهره، ونتيجة من نتائجه، وقد بين الله– سبحانه وتعالى – أنه لن يضيع أجر من أتقن العمل وأجاده ، قال تعالى : ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴿٣٠﴾﴾ سورة الكهف آية:٣٠.

٣- الإتقان: في اللغة من أتقن الشيء أحكمه وإتقانه إحكامه، فالإتقان الإحكام للأشياء [٢]. وجاء في محكم التنزيل: ﴿الٓر ۚ كِتَٰبٌ أُحۡكِمَتۡ ءَايَٰتُهُۥ ثُمَّ فُصِّلَتۡ مِن لَّدُنۡ حَكِيمٍ خَبِيرٍ ﴿١﴾﴾ سورة هود: ١. فالإتقان أحد مظاهر ومؤشرات الحكمة في العمل، والحكيم هو المتقن للأمور، وفي قوله تعالى : ﴿صُنۡعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِيٓ أَتۡقَنَ كُلَّ شَيۡءٍ ﴿٨٨﴾﴾ سورة النمل:٨٨ . بيان واضح لإتقان الله لكل شيء في هذه الدنيا، وهي دعوة للإتقان والإحسان وتجويد العمل .

ومن السنة يقول عليه الصلاة والسلام: ( إن الله يحب أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه)[٣] .

ومن المؤشرات الدالة على أن الإتقان أداء الشيء بمهارة ما جاء في قوله ﷺ: (الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرؤه ويتعتع فيه، وهو عليه شاق له أجران )[٤].

---

١ – البخاري (١/ ٢٧) برقم ٥٠، كتاب الإيمان، ومسلم (١/ ٤٧) برقم ٩ كتاب الإيمان، وأبو داود (٥/ ٥٩) برقم ٤٦٩٥..

٢– ابن منظور ، المصدر السابق ، ٣ / ٧٣.

٣– الطبراني في ( الأوسط ) ( ٨٩١)،وأبو يعلى ( ٤٣٨٦ )، والبيهقي في ( شعب الإيمان ) ( ٤/ ٣٣٤ ) .

٤– مسلم، الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضل الماهر بالقرآن والذي يتتعتع فيه، رقم الحديث.(٧٩٨) .

**مفهوم الحياة:**

الحياة لغة : " حي حياة وحي يحيا ويحي فهو حي ...والجمع أحياء والحي : كل متكلم ناطق"[١]، فالمعنى اللغوي للحياة يفيد الحركة إذا أن الميت جامد هامد، ولا تقتصر الحركة على المشي أو القيام والقعود بل دلالتها أعمق، ومدلولاها أوسع، فهي تشمل الفعل وثمرته، وبهذا يكون للحياة معنى وقيمة.

الحياة في الاصطلاح: تختلف من وجهة نظر شخص إلى آخر بحسب الخلفية الفكرية والثقافية وكذا الأبعاد العقدية، والحياة الاجتماعية، ولكن يمكن أن نقسم المعنى إلى قسمين الأول: حسي، والآخر: معنوي.

فالحسي: هي الحركة العقلية أو الجسدية، ويقال على الإنسان أنه حي إذا كانت أعضاءه غير متوقفة وأهمها العقل والقلب، ويمكن أن تطلق على فترة زمنية للفرد والجماعة:

فالفردية : هي المرحلة العمرية التي يقضيها الإنسان منذ ولادته إلى وفاته.

أما الجماعة: الجيل من الناس في فترة زمنية معينة وما يصاحبه من مستلزمات حياتهم. تنتهي الحياة بانتهاء معالم هذا الجيل .

والمعنوي : هي القيم والأفكار التي توجه حياة الإنسان وتثمر تنمية وبناء .

فمفهوم الحياة يتعدد لتعدد المعاني التي تشير إليها وتدلّ عليها، والمقاصد التي تحققها، فتطلق على جزئيات المجالات المتعلقة بالإنسان (اجتماعية و سياسية و ثقافية و دينية )[٢].

وعلى هذا فنقصد بالحياة هنا : الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد منذ ولادته إلى وفاته، وما يتعلق بها من أشياء حسية ومعنوية، تسهم في عيشه وتنمية المجتمع من حوله.

مفهوم جودة الحياة : يتعدد مفهوم جودة الحياة ويتنوع حسب السياقات التي يُستخدم

---

١ – *لسان العرب لابن منظور، مادة( حيا ) ١٤/ ٢١٢ .*

٢– بتصرف من :جوناثان كلر، أقنعة بارت، ص٢٠، ترجمة السيد إمام، لوك فيري، الإنسان المؤله– أو معنى الحياة، ص١٣، ترجمة محمد هشام، .لوك فيري، أجمل قصة في تاريخ الفلسفة، ص١٥، بتصرف، ترجمة محمود بن جماعة.

فيها المصطلح، وكذا الخلفية الفكرية والعقدية لمن يطلقه، فمنهم من اعتمد على ايضاح مفهو م جودة الحياة في ضوء بعدين: البعد الذاتي أو المعنوي والبعد الموضوعي أو المادي.

إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي(المادي) لجودة الحي اة. ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المب اشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية[١] .

لكن مع ذلك فالتركيز على الجانب المادي أو الموضوعي لا يبين المفهوم كليا خصوصا في واقع الحياة، وما يترتب على ذلك من تعاسة وراحة، لذا فالارتباط بين الأبعاد و المكونا ت الذاتية والموضوعية ينتج حياة متكاملة فلا راحة بدون تقدير الذات ولا أهمية لمال بدون ر ضا وهكذا .

ويؤكد هذا المعني كل من تيلور وبوجدان (١٩٩٦) Taylor & Bogdan، (١٩٩٧) . إذ يقول تيلور وبوجدان أن " جودة الحياة موضوع للخبرة الذاتية Quality of life is a matter of subjective experience، إذ لا يكون لهذا المفهوم وجود أو معنى إلا من خلا ل إدراكات الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية[٢] "، بينما يشير فريكي (١٩٩٧) إلى أن "وجود المعايير والقيم الخارجية لا يكون لها معنى إلا في سياق ما تمثله من أهمية وقيمة بالن سبة للفرد نفسه، بمعنى آخر أن المؤشرات الخارجية لجودة الحياة لا قيمة ولا أهمية لها في ذاتها،

---

١ – أحمد عكاشة (٢٠٠٧). جودة الحياة والنسيج الاجتماعي. ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الخامس للمركز المصري للعلوم الطبية بالاشتراك مع، جامعة الأزهر وعنوانه : "نحو أعصاب سليمة". المنعقد في الفترة من ٣ إلى ٤ مايو ٢٠٠٧. متاح على الموقع الإلكتروني التالي: http://arrietty.maktoobblog.com/?post=٣٠٩٣٥٣ آخر زيارة للموقع في تمام الساعة السادسة يوم السبت ٢٠٠٧/٨/١٨.

٢- Taylor, S.J. & Bogdan R. ١٩٩٦. Quality of life and the individual's perspective. In Quality of Life: Conceptualization and measurement. Ed. R. Schalock. American Association on Mental Retardation. Washington D.C.

بل تكتسب أهميتها من خلال إدراك الفرد وتقييمه لها[١]" .

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه عادة ما يـ شار إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المـ ضامين العامة لهذا المفهوم، فتطلق مفهوم جودة الحياة على أنها : إدراك الفرد لوضعه في الحـ ياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهـ دافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليـ ته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جود ة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته[٢].

وتعتبر منظمة اليونسكو "UNESCO"جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحـ ياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشبا ع المعنوي الذى يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإن جودة الحـ ياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية[٣].

مما سبق يمكن أن نستخلص أن جودة الحياة هي:

١- أسلوب حياة قادر على اشباع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد والمجتمع.

٢- الاحساس بالكفاءة الذاتية وإتقان التعامل مع التحديات.

٣- الرضا عن الذات والسعادة بالحياة الموجودة.

٤- القدرة على حل المشكلات المعيشية لغالبية السكان والرقي بمستوى الخدمات المادية و الاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع .

---

١- Vreeke, G.J., Janssen, S., Resnick, S., & Stolk J. ١٩٩٧. The quality of life of people with mental retardation: in search of an adequate approach. International Journal of rehabilitation Research. ٢٠ pp٢٨٠-٣٠١..٢٠٠٧

٢ -WHOQOL Group (١٩٩٥). The World Health Organisation Quality of Life Assessment. Murphy,Murphy,٢٠٠٦ ,٢٩٢.

٣ - حسام الدين محمود، ٢٠٠٤ : ٥٨١ .

٥- الاستمتاع بالواقع المادي في البيئة المحيطة والاستمتاع في اشباع الحاجات، وإدراك الغاية من الوجود وإحداث التناغم بين الذاتي والموضوعي.

٦- قدرة الإنسان على التعايش مع نفسه ومجتمعه بشكل سليم باطمئنان نفسي وشعور وجداني بقيمة الحياة، يمنحه القدرة على أداء دوره كاملا نحو نفسه وأسرته ومجتمعه بإجادة وإتقان .

**مفهوم جودة الحياة في القرآن الكريم:**

**من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نستنبط مفهوم جودة الحياة في القرآن الكريم** : بأنه حديث القرآن الكريم وبيانه لوضع الفرد في الحياة وكيف يحقق الحياة المطمئنة، و أهدافه المعنوية والمادية من خلال هدى القرآن الكريم وتعاليمه، والتي توضح تحقيق اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بمن حوله من المخلوقات.

## المبحث الثاني

## أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة في القرآن الكريم

جودة الحياة تتضمن مرتكزات وعوامل كثيرة، تتناول شتى الجوانب المرتبطة بالإنسان، ذلك لأنه كائن متعدد العلاقات مع نفسه وبني جنسه والكائنات من حوله، بل حتى الجمادات، ولهذا المعنى يشير القرآن الكريم بالتسخير ﴿۞وَلَقَدۡ كَرَّمۡنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلۡنَٰهُمۡ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ وَرَزَقۡنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ كَثِيرٖ مِّمَّنۡ خَلَقۡنَا تَفۡضِيلٗا ٧٠﴾ سورة الإسراء،آية:٧٠ قال ابن القيم رحمه الله":"خلق الله سبحانه عباده المؤمنين وخلق كل شيء لأجلهم، كما قال تعالى: ﴿أَلَمۡ تَرَوۡاْ أَنَّ ٱللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِ وَأَسۡبَغَ عَلَيۡكُمۡ نِعَمَهُۥ ظَٰهِرَةٗ وَبَاطِنَةٗۗ ٢٠﴾ لقمان: ٢٠،[١]. ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِ جَمِيعٗا مِّنۡهُۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ١٣﴾ سورة الجاثية،الآية ١٣ . وقال تعالى: ﴿وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلۡتُمُوهُۚ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَظَلُومٞ كَفَّارٞ ٣٤﴾ *سورة إبراهيم،آية:٣٤ .*

فالهدف من هذا التسخير هو تحقيق التنمية من خلال الاستخلاف الواعي للحياة، والمدرك لأبعاد الوجود البشري وكذا سائر الكائنات من حوله، ولن يتحقق هذا إلا بتحقق التوازن بين أبعاد الشخصية الإنسانية والتي ترتكز على بعدين أساسيين[٢] :

١- البعد الروحي : المتمثل في الحياة الروحية والغيبية .

٢- البعد المادي : المتمثل في الجسد وما يستلزمه من شهوات ومتع متنوعه يسعى الإنسان لتحقيقها.

---

١- ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية: طريق الهجرتين وباب السعادتين ص ٢٤٠-٢٤١.

٢- Rothmann S, Coetzer EP (٢٤ October ٢٠٠٣). "The big five personality dimensions and job performance". SA Journal of Industrial Psychology. ٢٩. . Goldberg LR (January ١٩٩٣). "The structure of phenotypic personality traits". ٢٦–٣٤..

**مفهوم البُعْد:**

البعد لغة :" البُعْد، اتساع المدَى. ويقولون في الدُّعاء عليه :(بُعْداً له) هلاكاً . وقالوا : انه لذو بُعْد: ذو رأي عَمِيق وحَزْم . ويقال: (بُعْدك) يُحَذّرُه شيئاً من خلْفِه" [١]. و" البُعْد خلاف القُرْب . وهو عند القدماء أقصر امتداد بين الشيئين"[٢].

**اصطلاحاً:** البُعْد "كل ما يكون بين نهايتين غير متلاقيتين، وهو امتداد إما قائم بجسم وهو عَرَض، وأما بنفسه وهو جوهر مجرد، ويسمى بالبعد المفطور، والفراغ المفطور، والخلاء، والأبعاد الثلاثة هي الطول والعرض والعمق وأضاف انشتاين إلى هؤلاء بُعْداً رابعاً هو الزمن"[٣]. و" البُعْد: الامتداد موهوماً أو موجوداً، لأن في البعد اختلافاً، فانه موهوم أي لا شيء محض عند المتكلمين النافين للمقدار، وموجود عند الحكماء القائلين بوجود المقدار" [٤].

**الشخصية :**

**لغة:**" إن لفظة الشخصية في العربية مشتقة من الفعل شَخَصَ . وجاء في الأساس، ومن المجاز شَخَّصَ الشيء أي عيَّنه، ويُلَوَّح إن المقصود بالشخصية في اللغة هو ما يعيِّن الفرد" [٥].

**اصطلاحا:** الشخصية ترد على وجهين:

الفرد المتفوق أو الذي له سلطان .

أ. فلسفياً: وحدة الذات بما فيها من وجدان وفكرة وأراده وحرية واختيار"[٦]

---

[١]- مصطفى ، إبراهيم وآخرون: المعجم الوسيط ، ١ /٦٣.

[٢]- صليبا ، جميل: المعجم الفلسفي ، ج١ ص٢١٣ .

[٣] - الحفني، عبد المنعم: المعجم الشامل لمصطلحات الفلسفة ، ص١٦٠.

[٤]- عبد الرسول، عبد النبي بن: جامع العلوم في اصطلاحات الفنون الملقب بدستور العلماء ، ج١ص٢٥٢ .

[٥]- صالح ، أحمد زكي: علم النفس التربوي ، ص ٤٦

[٦]- مدكور، إبراهيم: المعجم الفلسفي ص ١٠١ .

- وقد عرفها (واران .Warren H ) بأنها " النظام العقلي الكامل للإنسان عند مرحلة معينة من مراحل نموه، وهي تتضمن كل ناحية من النواحي النفسية، عقلية، مزاجية، مهارته، وأخلاقه، واتجاهاته التي كونها خلال حياته"[١]

وعلى هذا فالشخصية: تتمثل في السلوكيات المتنوعة النابعة عن معتقدات وتصورات داخلية وانفعالات خارجية .

كما تعرف بأنها: "نظام متكامل من مجموع الخصائص الجسمية والوجدانية والنزوعية والإدراكية التي تُحدد هوية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد تمييزا بينا، وكما تبدو للناس أثناء التعامل اليومي الذي تقتضيه الحياة الاجتماعية"[٢].

ويمكن تعريف الشخصية في هذا المقال من المنظور الديني بأنها: "كيان مبني على الإيمان بالقيم والمبادئ المستمدة من الكتب السماوية وما سنه رسل الله عليهم السلام وسيرة السلف الصالح، وتقوم على مجموعة من الأبعاد التي تجعلها كيانا إنسانيا قادرا على التفاعل مع البيئة بما يحقق له كل من التوافق مع هذه البيئة وجودة الحياة"[٣].

وبناء على هذا التعاريف السابقة، فإن الشخصية تقوم على مجموعة من الأبعاد، التي تكون الكيان الإنسان وتجعله يتفاعل مع من حوله حسب ما تأصل هذه الأبعاد وما تملكه من مؤشرات تحققها.

ومع اختلاف وتعدد وجهات نظر علماء نفس الشخصية من حيث عدد الأبعاد أو العوامل التي يمكن على ضوئها وصف الشخصية، إلا أنها في الحقيقية ترتكز على بعدين أساسيين : هما البعد الروحي والبعد المادي . ففي حالات تكامل البعدين يصل الإنسان إلى جودة الحياة.

---

[١] – الحافظ ، نوري: تكوين الشخصية (ص١٦

[٢] – محمد الجوهري، في معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ص٧٨.

[٣] – المصدر السابق ص٨٤.

١- **البعد الروحي:**

فالروح الإنسانية هي مستودع النفخة الإلهية ووعاء الفطرة السليمة، إذ لا قيمة لجسد الإنسان إلا بها، وبدونها جيفة هامدة، قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٢٩﴾﴾ سورة الحجر، آية: ٢٩ .. وقال عز وجل: ﴿ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦ﴾ سورة السجدة،آية:٩

وغذاء الروح ومنبع السعادة الإيمان، فابه يُحيي الأفراد والمجتمعات بأنوار الهداية الربانية، و يدفع الجسد للسير نحو معالي الأمور دون غلو أو انحراف، قال تعالى: ﴿وَكَذَٰلِكَ أَوْحَيْنَآ إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۚ ﴿٥٢﴾﴾ سورة الشورى الآية:٥٢. "وهو هذا القرآن، سماه روحا، لأن الروح يحيا به الجسد، والقرآن تحيا به القلوب والأرواح، وتحيا به مصالح الدنيا والدين، لما فيه الخير الكثير والعلم الغزير" [١].

فالروح بها حياة الإنسان، وأطلق الروح هنا مجازا على الشريعة التي بها اهتداء النفوس إلى ما يعود عليهم بالخير في حياتهم الأولى وحياتهم الثانية، شبهت هداية عقولهم بعد الضلالة بحلول الروح في الجسد فيصير حيا بعد أن كان جثة". [٢]

وإذا كان الإيمان: هو الاعتقاد الجازم، والتصديق الكامل[٣]. وأركانه: الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقضاء والقدر خيره وشره[٤]، قال الله تعالى: ﴿ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا

---

[١]- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان،.ص٧٦٢.

[٢]-ينظر: ابن عاشور، مُحَمَّد الطاهر : التحرير والتنوير، ١٥١/٢٧ بتصرف.

[٣]- ينظر: مجموعة من الباحثين بإشراف علوي بن عبدالقادر السقاف (تعريف الإيمان لغة) الدرر السنيَة-الموسوعة العقدية، وصالح الفوزان، التعليقات المختصرة على متن العقيدة الطحاوية ، ص١٤٦.

[٤]-كما ورد في إجابته ﷺ على سؤال جبريل عليه السلام في الحديث الذي أخرجه البخاري برقم (٥٠) عن أبي هريرة ﷺ ، ومسلم برقم(٨) عن عمر ﷺ.

نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ۚ وَقَالُوا۟ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ ﴾ سورة البقرة الآية: ٢٨٥..

فإن الروح وسموها بالإيمان، تُدرك من خلاله أبعاد الوجود وسر الحياة، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ سورة النحل،آية:٩٧.

وليس معنى ذلك إهمال الماديات، بل هي مكون رافد للروح، وعون في السير على الطريق، وإنما المقصود ضبط الماديات بالإيمان ودلالته على طريق الخير والمعروف بعيداً عن الأثرة والجشع والخصال التي تسببها الماديات، وينشأ من خلالها مجتمعاً يقدس جمع الأموال أكثر من تقديس الحياة المطمئنة القائمة على الحب والتعاون والألفة .

فالروحانية لا تعني الانكفاء عن العمل والبناء، أو التزمت بالمظهر والمنظر، بل تعني سمو الهدف، ونبل الغاية والتوجه بكل الأعمال إلى الله، وتحقيق مرضاته، بهذا المقصد يتحرر الفرد من نفسه فلا يعيش لرغباته على حساب الآخرين، بل يكتسب سعادته بمنفعة الناس، والسعي في قضاء حوائجهم.

والروحانية تتداخل مع الأعمال الظاهرة، بل هي مظهرها الخارجي، والمعبرة عن ما تحتويه من معان وقيم، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِى وَنُسُكِى وَمَحْيَاىَ وَمَمَاتِى لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿١٦٢﴾﴾ سورة الأنعام آية:١٦٢.

فالإيمان بالله تعالى، أساس الاستقرار الروحي، من خلاله يتم إدراك حقيقة الوجود الذي خُلق لأجله، فإذا كان إيمان الفرد صادقا قامت شخصيته بدورها في الحياة، وإن كان غير ذلك تأثرت سلبا بالمواقف الضاغطة ولم تصمد أمامها وتدهورت وتفككت، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَعْبُدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ ۖ فَإِنْ أَصَابَهُۥ خَيْرٌ ٱطْمَأَنَّ بِهِۦ ۖ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ ٱنقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ خَسِرَ ٱلدُّنْيَا وَٱلْءَاخِرَةَ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْخُسْرَانُ ٱلْمُبِينُ ﴿١١﴾﴾ سورة الحج:١١، ويعتبر هذا البعد بمثابة الموجه لسلوك الفرد وتصرفاته . كما تعد جودة الحياة الروحية والنفسية مفهوما

ديناميكيا يتضمن الكثير من المكونات النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد : كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الأفراد بقدرتهم على السيطرة على جوانب حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الأفراد بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين؟[١] .

حيث يعبر الوجود الروحي عن المعنى والأهداف والأحداث التي ترتبط بحياة الفرد وتفسيره لها بصورة موضوعية، وحل الصراعات، بما يحقق له الرضا عن الحياة والسعادة مع الله ومع الآخرين[٢]، كما يسهم الوجود الروحي في تحقيق الوجود النفسي الأفضل والرضا عن الحياة.

وقد فسر كلٌ من (Hong & Giannakopoulos, ١٩٩٣:٥٥٥ ) تأثير التدين على رضا الفرد عن الحياة في الآتي:

١. تمثل العقيدة إطاراً مرجعياً يجعل حياة الفرد ذات معنى، وتعبر عن نظرة تفاؤلية، مما يزيد رضا الفرد عن حياته .
٢. يساعد التدين على التخفيف من أثر الضغوط النفسية، وأحداث الحياة السالبة، مما يزيد ورضا الفرد عن حياته.
٣. يساعد التدين على التكامل الاجتماعي، مما يحقق الإحساس بالانتماء، ورضا الفرد عن حياته[٣] .

المسلمون بل وغيرهم اليوم بحاجة إلى الروحانية بتحقيق أركان الإيمان في النفوس والعقول، وإلا فإن الحال سيزداد سوء يوما بعد يوم، خاصة وأن العالم المادي أصبح يرى إلى ما قدمته الحضارة الصناعية والتكنلوجيا وما وصلت إليه قد بلغ مرتبة الكمال في تحقيق

---

١- Diener et,١٩٩٩:٢٨٠,٢٨٢.

٢- Ford, ١٩٩٤: ٢١- ٢٢) ، وقد توصلت دراسة كل من(richarson(٢٠٠٥)؛ ford(١٩٩٤)؛ fulton(١٩٩٢)

٣- نعيمة جمال، وعماد الدين، ٢٠٠٩ : ٥.

السعادة البشرية، وهي في الحقيقة أسعدت الجسد وأهملت الروح، وهيجت الشهوات، ودمرت القيم والسلوك، فأوجدت إنساناً متناقضاً حائراً قلقاً، غائب الهدف تائه الوجود، أورثته جدالات فكرية، وصراعات عقيمة، وتخبط لا يعرف الهدوء والراحة، صنع له من العالم الافتراضي أهلا ووطنا على حساب عالمه الحقيقي.

فالاهتمام بالجانب الروحي ودرجة التدين والارتباط بالله سبحانه وتعالى، توصل إلى نتيجة مفادها: أن الإيمان طريق السعادة وسر الاستفادة من الحضارة الموجودة، وضابط الإنسان في طريق سيره في هذه الحياة .

ولذا جاء القرآن الكريم بغرس هذه المعاني، وبنى الروح بعقيدة قوامها الإيمان بالله، والتحقق بمعرفته، معرفة حقيقية لا يأتيها الشك، تسمو بالمرء، وتجعله فرداً صالحاً في المجتمع الإنساني، وتنقذه من الأزمات النفسانية التي تجتاحه جراء الانفصام الذي يعيشه بين الروحانية والمادية .

تأصل هذا البعد في النفس ينتج أبعادا تفصيلية أهمها :

١- إثبات الذات: شعور الفرد بأنه مخير في تصرفاته، قادر على النمو من خلالها، يشعره بثقة النفس والقوة والجدارة في القيام بما هو مطلوب منه، وكذا تقبله للآخرين، فهو يحس بأنه فرد له دوره في الحياة وينشأ من خلال " إحساسه للواقع الملموس وفي اكتشاف نفسه، واتحاده بغيره، مع احتفاظه بخصائص شخصية في آن واحد، وهي حالة تنجم عن ارتباط المرء بالعالم ارتباطا منتجا" [١].

ومن إثبات ذاته خروج الإنسان من عبادة الهوى والشهوات والانغماس فيها، إلى تقدير نفسه بالسعي نحو الحياة الحقيقة في الدنيا والاخرة، فالقرآن الكريم يؤكد على أن الحياة

---

[١]- ينظر: فروم ،١٩٦٠،ص١٥١.

القائمة على الإيمان أساس تكريم الإنسان، والعكس يورده المهالك، قال تعالى: ﴿وَمَن كَانَ فِي هَٰذِهِۦٓ أَعۡمَىٰ فَهُوَ فِي ٱلۡأٓخِرَةِ أَعۡمَىٰ وَأَضَلُّ سَبِيلٗا ٧٢﴾ سورة الإسراء، الآية: ٧٢.

ويمكن تعريف الذات: بأنها نظام معقد تتضمن أربعة مستويات وهي الجزيئية، والعصبية، والنفسية والاجتماعية، وبما أن الذات هي سلوك الفرد، فهي تعتمد على العوامل الفطرية المكتسبة، وارتباطها بعالم الروح والمعتقدات والتصورات بالإضافة إلى توقعات الآخرين، لذلك على الفرد أن يفهم نفسه ويعرف عنها آخذاً بعين الاعتبار المستوى الاجتماعي، وليس فقط المستويات العصبية والنفسية، لذا لها دور كبير في تحفيز وتنظيم سلوكه، وهي مجموعة من المعلومات المتنوعة التي تصف الفرد، وتتكون من جزأين، أحدهما يخص الفرد نفسه، في حين يتعلق الجزء الآخر بالمجتمع أو ما يعرفه الأفراد عن الشخص نفسه[١].

فإثبات الذات قائم على أن الإنسان هو المستخلف في الأرض قال تعالى : ﴿وَهُوَ ٱلَّذِي جَعَلَكُمۡ خَلَٰٓئِفَ ٱلۡأَرۡضِ وَرَفَعَ بَعۡضَكُمۡ فَوۡقَ بَعۡضٖ دَرَجَٰتٖ لِّيَبۡلُوَكُمۡ فِي مَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ ٱلۡعِقَابِ وَإِنَّهُۥ لَغَفُورٞ رَّحِيمٞ ١٦٥﴾ سورة الأنعام : ١٦٥. والمكرم على سائر المخلوقات قال تعالى: ﴿ ۞وَلَقَدۡ كَرَّمۡنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلۡنَٰهُمۡ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ وَرَزَقۡنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ كَثِيرٖ مِّمَّنۡ خَلَقۡنَا تَفۡضِيلٗا ٧٠﴾ سورة الاسراء:٧٠. وشمول التكرم الإنساني لكل مناحي الحياة، والتسخير والتفضيل في القرآن الكريم يعني أن لديه ميزات ذاتية وموضوعية يتميز بها عن غيره من المخلوقات، وهذا الميزات التي تفضل الإنسان عن بقية الموجودات امتلاكه قدرة عقلية يقتدر بها على تغيير ذاته وما حوله، والسعي نحو الرقي والارتقاء نحو الأفضل، وما يجلب السعادة والرضا.

---

[١]-Paul Thagard Ph.D. (٢٠١٤-٦-٢٣), "What Is the Self" ،www.psychologytoday.com, Retrieved ٢٠١٨-٣-٢٢. Edited. , WHAT IS SELF, Page ٧٧-٧٨. Edited

فمن إثبات الذات قدرة الإنسان على التفاعل مع الحياة من حوله سلبا وإيجابا، وهي الميزة التي لا تمتلكها المخلوقات الأخرى[١]، ولذلك فرّع القرآن الكريم على التكريم جملتين تتعلقان بالتغيير، حيث قال: ﴿ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ﴾، والدلالة في ذلك: أن قدرة الإنسان على التفاعل والسعي نحو الأفضل هو اختراع وسائل النقل التي تُقْطَع بها القارات ويُتجاوَز بها الفضاء.

ومن ناحية أخرى: لأن الإنسان يمتلك القدرة على التغيير، لذلك رزقه الله من الطيبات، أي: استطاع الإنسان بما سخره الله له واستعمال عقله أن يغيّر الأرض من أرض قاحلة إلى أرض منتجة مثمرة توفر له الغذاء اليومي والكساء والدواء، فمن خلال التسخير للإنسان أثبت ذاته وانتفع بما خلقه الله فيعيش مكرما ملهما . فإذا تنكب صراط الله ضاع وعاد إلى أسفل سافلين ﴿ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ﴾ سورة التين: ٥.

وعلى هذا فجودة الحياة من خلال هذا البعد تتمثل في إثبات ذاته وقدرته على أداء مهمته في الحياة، وهذا له بعده النفسي والاجتماعي، فتحقيق الذات مهم بالنسبة للاستقرار النفسي، وظهور دوره في قضايا الحياة المتعددة له بعده الاجتماعي.

٢- الأمل وعدم اليأس : من الأبعاد التفصيلية للبعد الروحي ونتائجه الأمل بالمستقبل، وتغير الأحوال إلى أحسن حال، وأهمية هذا لجودة الحياة يتمثل في الاستقرار النفسي، فمما يكدر حياة الإنسان ويقلبها رأسا على عقب هو ما يمر به من عوائق، وظروف تنغص الحياة وتكدرها، ولتحقيق جودة الحياة على الإنسان أن يدرك أولا أن الحياة دار للابتلاء والاختبار، وأنها مكان للانتقال لا الاستقرار، ثم عليه ثانياً أن يثق أن بقاء الحال من المحال، والأيام دول، وعليه السعي لتغيير واقعه إلى واقع أحسن وأفضل وفق السنن الكونية .

---

[١]- ينظر: دينا موفق زيد ، مفهوم الذات وعلاته بالتكيف الاجتماعي ، صفحة ٢٤. بتصرّف.

الأمل من أهم العوامل الواقية من آثار الضغوط النفسية، والمعين في مواجهة عقبات الحياة وصعوباتها، ويمنح المرء الشعور بالثقة، ويحفزه إلى بذل الجهد لتحقيق الأهداف، والوصول إلى النجاح الذي يمثل جودة الحياة، والشعور بالنصر الذاتي المورث للرضا.

كما أن الأمل أحد العوامل الأساسية الواقية من الاكتئاب كما أثبتت ذلك الدراسات[1]، فالأكثر شعورا بالأمل أقل شعورا بالاكتئاب، فهو يعطي الفرد دافعا إيجابيا نحو توقعاته وأهدافه المستقبلية، وكذا يمنح حافزا للنجاح في مواجهة الصعوبات، وفقدان الأمل يؤدي إلى اليأس والإحباط .لذا يزرع القرآن الكريم الأمل في النفوس، بحصول اليسر بعد العسر والفرج بعد الشدة يقول الله تبارك وتعالى: ﴿سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ۝٧﴾ سورة الطَّلاق:٧، وهذه الصيغة تفيد الاستمرار، أي: أنه في كل عسر سيجعل الله تعالى للعبد منه يسرا.

وفي موضع آخر يؤكد الله تعالى جريان هذه السنة بمؤكدات عدة. وفائدة هذا التأكيد تحقيق اطراد هذا الوعد وتعميمه، وأنه سنة ماضية لله تعالى في عباده: ﴿فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦﴾ سورةالشرح:٥-٦.. وفي مقام آخر قال سبحانه: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا ٱسْتَيْـَٔسَ ٱلرُّسُلُ وَظَنُّوٓا۟ أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا۟ جَآءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّىَ مَن نَّشَآءُ ۖ ۝١١٠﴾ سورة يوسف:١١٠، وهذه الآية العظيمة جاءت في ختام سورة يوسف عليه السلام، ويوسف قد ابتلي بعسر شديد، ومحن متتابعة.

يقول الحافظ ابن رجب رحمه الله تعالى: وَمِنْ لَطَائِفِ أَسْرَارِ اقْتِرَانِ الْفَرَجِ بِالْكَرْبِ وَالْيُسْرِ بِالْعُسْرِ: أَنَّ الْكَرْبَ إِذَا اشْتَدَّ وَعَظُمَ وَتَنَاهَى، وَحَصَلَ لِلْعَبْدِ الْإِيَاسُ مِنْ كَشْفِهِ مِنْ جِهَةِ الْمَخْلُوقِينَ، وَتَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِاللَّهِ وَحْدَهُ، وَهَذَا هُوَ حَقِيقَةُ التَّوَكُّلِ عَلَى اللَّهِ، وَهُوَ مِنْ أَعْظَمِ

[1] – ينظر : قاسم ،عبد المريد عبد الجابر ( ٢٠١٢م) الأمل في مرحلة الشيخوخة وعلاقتها بالاكتئاب لدى المسنين والمسنات، مجلة الإرشاد النفسي ٣٣ ،١-٤٣.

الْأَسْبَابِ الَّتِي تُطْلَبُ بِهَا الْحَوَائِجُ، فَإِنَّ اللَّهَ يَكْفِي مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ، كَمَا قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾ سورة الطَّلاق:٣.

وعلى هذا فعواقب اليأس وخيمه وأخطاره عقيمة، تتولد عندما يُفقد المرء الأملُ والطموحُ، فالإنسانُ اليائس فريسة سهلة للأمراض المعنوية كالقلق والأرق والخوف، بينما بقاء الأمل وعدم اليأس، يجعل الإنسان يستأنف حياته أمام المصائب التي تواجهه، والمعوقات التي تعترضه، فتجود حياته وتستقر نفسه ويهدأ باله .

فالذي يوقن أن الكون يسيره الله الأحد الفرد الصمد، بيده الأمر والنهي والعطاء والمنع، والحياة والموت، يدرك أن ما أصابه لم يكن ليخطأه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه[١]، مؤمنا بقدر الله وقضائه مستقيما متبعا لرسله، مدركا بأن الدنيا ليست نهاية المطاف، بل بداية لرحلة طويلة تنتهي به إما إلى الجنة أو النار . هذا الإدراك يُشعر الإنسان في كل أحواله بالرضا فيَورث التسليم لقدر الله وقضائه، فيحيا الحياة الكريمة باذلاً أسباب السعادة، دافعاً قدر الشر بقدر الخير.

---

١- كما في حديث ابنْ عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كُنْت خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه و سلم يَوْمًا، فَقَالَ: يَا غُلَامِ! إنِّي أُعَلِّمُك كَلِمَاتٍ: احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْك، احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَك' إذَا سَأَلْت فَاسْأَلْ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْت فَاسْتَعِنْ بِاَللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوك بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوك إلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَك، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوك بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوك إلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْك؛ رُفِعَتْ الْأَقْلَامُ، وَجَفَّتْ الصُّحُفُ . رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ رقم:٢٥١٦ وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. وَفِي رِوَايَةِ غَيْرِ التِّرْمِذِيِّ: احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ أمامك، تَعَرَّفْ إلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفُك فِي الشِّدَّةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَك لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَك، وَمَا أَصَابَك لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَك، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنْ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا .أخرجه مسلم كتاب: القدر، باب: حجاج آدم وموسى عليهما السلام،(٢٦٥٣ )

ورغم تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة لتناول المشاعر الإيجابية الشخصية، بل ظلت الانفعالات السلبية مثل: القلق،الاكتئاب، الضغوط النفسية، والتشاؤم الأكثر تناولا واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم" [١].

نجد القرآن الكريم يركز على تحقيق الرضا، والاطمئنان النفسي بأسلوب عاطفي وعقلاني قال تعالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ٢٢﴾ سورة الحديد الآية ٢٢ . فالأمل يورث السعادة النفسية التي تعد من أكثر الدراسات التي رسَخت لمفهوم الاستقرار والاطمئنان والرضا، وبدورها تُنمي في الفرد الاستقلال الذاتي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتدفعه نحو الحياة الهادفة.

فرغم التقدم المادي الذي وصل إليه العالم اليوم إلا أنه لم يؤت ثمرته النفسية، أراح الجسد وأتعب الروح، فكثر الانتحار، وتفشت الجرائم بكل صورها وأشكالها [٢]، و جلب التعاسة والخراب الناتجين عن الحروب المتلاحقة' وزد على ذلك العنف، والإرهاب، والتطرف.. كل هذا يدل على إفلاس الحضارة المادية الخالية من القيم الروحية في تحقيق جودة الحياة.

٣- النمو الفكري السليم للفرد: من الابعاد التفصيلية للبعد الروحي الاستقرار الفكري إذ إن الإيمان الحق ينشئ حياة طبيعية متينة، قائمة على الذات الصادقة الصحيحة. وأجيالاً متوافقة مع ذاتها والمجتمع من حولها، قادرة على التعامل مع ما يحيطها بالشكل الأمثل .

---

١- ينظر: الموسوعة الاجتماعية والنفسية، مواضيع نفسية واجتماعية، علم النفس الايجابي، كتاب موسوعة مقاتل من الصحراء.وجليلة عبدالمنعم مرسى، "جودة الحياة والذكاء الخلقي لدى عينة من طلاب كلية التربية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٢، القاهرة، ٢٠١١. حسن عبدالفتاح، "فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٥٨، القاهرة، ٢٠٠٨.

٢- ينظر: موقع قناة الجزيرة الاخبارية ، ١يونيو٢٠١٥م.

ذلك بأن شعور الفرد بأن القوة الأولى هي قوة الإيمان، وأنه يثاب على كل خير يقدمه لغيره من المخلوقات، بل والبيئة من حوله، يدفعه إلى السعي نحو تعميم الخير للعالم من حوله، ويرى في الناس البر والحب، فيتعاون معهم ويشعر بالارتياح لهم، فيتقبله الآخرون وينعكس ذلك على تقبله لذاته .

وكذا استقرار النفس تدفع الفرد الى الانتماء، وتكوين علاقات اجتماعية تؤدي الى حدوث التفاعل الاجتماعي الإيجابي، فتظهر لديه حاجات الحب والانتماء، والتي تعد المكون الأساس للسلوك الاجتماعي[١] .

النمو الفكري السليم يولد الشخصية السوية التي تستطيع التعايش مع الآخرين في علاقات طبيعية تهتم بالقيم الاجتماعية، وتسعى للنهوض التنموي والحضاري في مجالات الحياة المتنوعة، كما يُوجد الفكر السليم البيئة الخصبة للتبادل المعرفي، وتقبل الآخر والتعامل معه، وجعل الاختلاف وسيلة للمعرفة والتكامل لا للصراع والتناحر.

٤-الحرية : من الأبعاد التفصيلية للبعد الروحي الحرية، فبها تتحقق كرامة الإنسان، ويشعر بذاته، ويتحمل تبعات تصرفاته، ولإدراك أهمية الحرية لجودة الحياة نستعرض الآتي:

أ- الحرية أصل الوجود الإنساني، وهي الطاقة للحياة بها تنمو وتزدهر، وبغيابها تنهار، ويفقد المجتمع قدرته على التكامل الوظيفي، ويسيطر على الحياة الشلل في كل جوانبها ومجالاتها .

فمن خلال البعد الروحي والعقدي، نجد الحرية المستند التي تتكئ عليها الأديان والمبادئ في صراعها الفكري والعقدي باعتبار أن الحياة الحقيقة هي كرامة الإنسان دون إكراه أو إجبار قال تعالى:﴿لَآ إِكۡرَاهَ فِي ٱلدِّينِۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشۡدُ مِنَ ٱلۡغَيِّۚ ٢٥٦﴾ سورة البقرة :٢٥٦

---

١- كما يذكر علماء النفس .ينظر: حسين الدريني، "المدخل إلى علم النفس". مايكل أرجيل، "سيكولوجية السعادة"، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، العدد ١٧٥، الكويت، ١٩٩٣.

ب- جعل الإسلام الإكراه عارضاً من عوارض الأهلية[١] لأنه يقوم على سلب حرية المكلف، فلا ينسب لمكره قول أو فعل ولا يترتب عليه جرم أو وذنب. وفي هذا تكريم للإنسان وإعلاء لشأنه قال تعالى﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾ ﴾ سورة الاسراء،آية : ٧٠.

بل يعاتب القرآن الكريم الرسول ﷺ على حرصه الزائد، إلى حد يشبه الإكراه على هداية الناس، فقال تعالى: ﴿ وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَءَامَنَ مَن فِي ٱلْأَرْضِ كُلُّهُمْ جَمِيعًا أَفَأَنتَ تُكْرِهُ ٱلنَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا۟ مُؤْمِنِينَ ﴿٩٩﴾ ﴾ سورة يونس: ٩٩.

فالأنظمة والتشريعات التي تُفرض بالإكراه، وتمارس القمع وسيلة لإرغام الإنسان على اعتناق فكر ما، هي في الحقيقة تسلب الإنسان أخص ما يميزه على سائر الكائنات .

"وقد تقرر في التعاليم الإسلامية أن الحرية هي المدخل المعتبر إلى الإيمان الحق، فلا يكون الإيمان بالعقيدة إيماناً كاملاً في ميزان الدين إلا إذا أنبنى على حرية النظر"[٢] .

ج- الحرية تجعل الإنسان أكثر قدرة على الانسجام مع نفسه، وتمنعه من الانسياق وراء مقولات لا يعقلها ولا يقبلها، كما تضمن بقاء التعدد والتنوع الذي أراده الله بين الناس، والذي جعله منطلقا للتدافع والتعارف بينهم، وبذلك تتكامل جهودهم وانجازاتهم، وترتقي مجتمعاتهم، وتدعم حرية الاعتقاد روح الحوار والتفاهم والتعايش بين أبناء المجتمع، خلافا للقمع والاقصاء والاحتقار، فانه يحيل حرية الاعتقاد الى عقائد باطنية سرية، تضعف النسيج الاجتماعي وتُسهم في تفسخه وتقويضه .

---

[١] – فالأهلية: صلاحية الإنسان لوجوب الحقوق المشروعة له وعليه. ينظر: ينظر: كشف الأسرار، للبخاري (٣٣٥/٤)، وقواعد الفقه، للبركتي (ص١٩٨.(والإكراه: الإكراه :وهو إجبار الإنسان غيره على فعل أو قول لا يرضاه، بحيث لو خلى بنفسه لم يفعله.

[٢] – عبد المجيد النجار: دور حرية الرأي في الوحدة الفكرية بين المسلمين، ص ٤٦.

**البعد المادي:**

الاهتمام بالأشياء المادية فطرة بشرية قال تعالى ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴿١٤﴾﴾ سورة آل عمران:١٤. فبها تقوم الحياة وتعمر الأرض ويحدث الازدهار، لكن يوم أن تحل المادة محل الروح، وتصبح غاية ومقصداً تستعبد صاحبها، وتضيع روحه وعقله، وتتحول الحياة إلى ميدان للتنافس على الشهوات ونيل الملذات، فتثمر الصراع والقلق والخراب، ويذهب الاطمئنان والاستقرار بين الأفراد والمجتمعات .

يشمل البعد المادي الاستمتاع بالملذات المباحة في المأكل والمشرب والملبس والمنكح والمسكن. والتي سماها القرآن الكريم بالطيبات ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾﴾ سورة المائدة :٨٧ .

وتشمل أيضا التسخير الإلهي للإنسان بما يحقق استقراره في الحياة، ويحقق ذاته ويشبع رغباته بتوسط واعتدال، والمتدبر لآيات القرآن الكريم يلمس هذه الوسطيَّة في أوامر القرآنِ الكريم، بشأن التعامُل مع الدنيا والآخرة؛ قال الله تعالى :﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ﴿٧٧﴾﴾ سورة القصص: ٧٧.، بل إن الله تعالى أشار إلى نموذج أَمْثل من دعاء المعتدلين، الذين يسيرون على هذا النهج الوسطي؛ فقال سبحانه :﴿وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾﴾ سورة البقرة: ٢٠١، ومن لطائف كتابِ الله العزيز، أنه ما ذكرت الدنيا إلا ذكرت الآخرة، وفيه إشارةٌ لطيفة إلى ما ينبغي أن يكون عليه التوازن عند أُولي النُّهى، فلا إغفال لطرفٍ على حساب الآخر. ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴿٣٢﴾﴾ سورة الأعراف: ٣٢ .، ولو أن الحياة الدنيا لا تحمل

سوى معنى الفساد والخراب لما أمَرَنا الله تعالى بتعمير أرضها بكلِّ خيرٍ؛ قال سبحانه﴿ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ ٱلْأَرْضِ وَٱسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ﴿٦١﴾ ﴾ سورة هود: ٦١.

فالزهد والتقتير، وتعذيب الجسد، وما يسبب نكد الحياة ليس من الإسلام في شيء، بل فيه ابتداع، ولذا عاب على أهل الكتاب في ذلك فقال تعالى: ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ٱبْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَٰهَا عَلَيْهِمْ ﴿٢٧﴾ ﴾ سورة الحديد: ٢٦.

والبعد المادي بتوازنه مع البعد الروحي يحقق الأمن الاجتماعي والاقتصادي، والذي من خلاله يستقيم العمران وتبنى الحضارة، وقد أعطى القرآن الكريم هذا الجانب اهتماما كبيرا، لما له من أثر في التنمية المجتمعية والقيام بواجب الاستخلاف في الأرض، فهذا إبراهيم عليه السلام يدعو ربه للبلد الذي ترك زوجته وابنه: ﴿رَبِّ ٱجْعَلْ هَٰذَا بَلَدًا ءَامِنًا وَٱرْزُقْ أَهْلَهُۥ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ مَنْ ءَامَنَ مِنْهُم بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ ﴿١٢٦﴾ ﴾ سورة البقرة، الآية: ١٢٦.وهنا نجد الآية تحدثت عن العلاقة بين الأمن الاجتماعي ( رب اجعل هذا بلدا آمنا) والامن الاقتصادي (وارزق أهله من الثمرات ).

وفي قصة مريم عليها السلام لما خالطها الخوف والجزع وتمنت الموت، يُشعرها الله بالأمن بقوله حاكياً عن عيسى عليه السلام :﴿فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ﴿٢٦﴾ ﴾ سورة مريم، الآية:٢٦ ..(فكلي واشربي) أمن اقتصادي، (وقري عينا) أمن اجتماعي.

فقيام الفرد بالتصرفات المعنوية والحسية بحاجة إلى الأمن، ونمو المجتمعات أساسا لا يكون إلا بالأمن، فالبلاد التي تشهد حروبا وإرهابا وتضييقا يعشش التخلف في كل ناحية من نواحيها لذا (فالحاجة إلى الأمن، حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن اشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية. والأمن الانفعالي أهم

حاجات الأمن، وينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومتزنة مع الناس ذوي الأهمية الانفعالية في حياته)[١].

وقد بين القرآن الكريم الترابط المتين بين استقرار المجتمع وازدهاره، وشعوره بجودة الحياة مع وجود الأمن المعيشي والأمن الحياتي، فقال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ۝٣ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۢ ۝٤﴾ سورة قريش :٣-٤. فقد امتن الله على قريش بنعمة الأمن سواء داخل مكة واحترام الناس لمكانتها وقدسيتها، أو خارجها من سلب تجاراتهم في رحلة الشتاء والصيف، بأن أمن لهم الطرق وسهل لهم الوصول إلى تحقيق الاكتفاء من المواد الغذائية التي توفر لهم الاستقرار النفسي والاجتماعي.

ولذا فإن الأمن الاقتصادي والاجتماعي مؤشر على جودة الحياة في بعديها الروحي والمادي، فالمجتمع الذى يتوافر فيه الأمن الاجتماعي والاقتصادي ينعكس ذلك على سلوكياته ومنجزاته، وسعيه لاكتساب المعارف والعلوم التي تؤهله لدوره الريادي في الحياة فيبعث الطمأنينة في النفوس، ويشكل حافزا للعمل والإبداع، ولذا بين القرآن الكريم ذلك بقوله تعالى لآدام عليه السلام : ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ۝١١٨ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَؤُا۟ فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ ۝١١٩﴾ سورة طه: ١١٨-١١٩. فما ذكرته الآيات هو ما يسعى إليه الإنسان لغرض الراحة والاستقرار، والشعور بقيمة الحياة، فوجود المأكل والمشرب، والمبلس، والسكن، تعني الأمن المحقق للاطمئنان.

كما بين النبي ﷺ أثر الأمن الاجتماعي والاقتصادي في جودة الحياة واستقرار من يمتلك ذلك بقوله: (من أصبح منكم آمنا في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)[٢] فذكر الحديث الأمن الاجتماعي بقول (آمنا في سربه)، وذكر

---

[١] – الحفني، عبد المنعم (١٩٧٨) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ص٢٧١.

[٢] – الترمذي وحسنه، وقد ورد في "سربه" ثلاثة معانٍ: بكسر السين على الأشهر أي في نفسه، وبفتحها، أي: في مسلكه أي طريقه، وقيل: بفتحتين، أي :في بيته.

الأمن الصحي (معافاً في بدنه)، والأمن الاقتصادي (عنده قوت يوميه). تمثل جودة الحياة واستقرارها فالناس يلهثون ليلا ونهارا لتوفير الأمور الثالثة.

لكن الأمن الاجتماعي والاقتصادي لجودة الحياة لا يقف عند قضية الأكل والشرب والتملك فقط، بل هي قضية أعم وأشمل من ذلك، فتآلف الناس مع بعضهم، وسلامة العلاقات فيما بينهم، وتأمين احتياجاتهم بسهولة ويسر من متطلبات الاستقرار وعوامله الحسية والمعنوية، وهذا لن يحصل إلا مع البعد الروحي لجودة الحياة ذلك أنه: يهذب النفس من الحسد والأنانية، وينقيها من الفسوق الناتج عن الترف، فإذا انعدم الإيمان حلت النكبات وتحولت النعم إلى نقم فقال تعالى: ﴿وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا قَرۡيَةٗ كَانَتۡ ءَامِنَةٗ مُّطۡمَئِنَّةٗ يَأۡتِيهَا رِزۡقُهَا رَغَدٗا مِّن كُلِّ مَكَانٖ فَكَفَرَتۡ بِأَنۡعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلۡجُوعِ وَٱلۡخَوۡفِ بِمَا كَانُواْ يَصۡنَعُونَ ١١٢﴾ سورة النحل،آية:١١٢. ثم ذكر بعد هذه الآية المحرمات من المطعومات ليدل ذلك على مدى ارتباط الإيمان كما تقدم بالأمن النفسي والاجتماعي والغذائي، وينبههم إلى المنظومة الأساسية للعيش الرغيد والسعادة الحقيقية للمجتمع المطمئن المستقر.

وهذا المثل قائم لكل ذي عقل إلى يوم القيامة فقال تعالى: ﴿ كَانَتۡ ءَامِنَةٗ مُّطۡمَئِنَّةٗ يَأۡتِيهَا رِزۡقُهَا رَغَدٗا مِّن كُلِّ مَكَانٖ ﴾ ثلاث صفات كل واحدة منها ركن ركين لابد منه في كل مجتمع: الأمن من الخوف، والاستقرار في الأرض وراحة البال، ووفرة العيش وتيسره، "وقدم الأمن على الطمأنينة لأنها لا تحصل بدونه، كما أن الخوف يسبب الانزعاج والقلق"[١] .

[١]- ينظر : ابن عاشور : مصدر سابق ، ٣٠٥/١٤..

فانعدام الأمن الاجتماعي والاقتصادي يؤدي إلى القلق والخوف، ويدعو إلى الهجرة والتشرد، وقوارب الموت التي نسمعها في وسائل الإعلام كل يوم نتيجة واقعية لانعدام الأمن الاجتماعي والاقتصادي .

## المبحث الثالث

## سمات جودة الحياة في القرآن الكريم

جودة الحياة في القرآن الكريم، ليست في جمع المال والثروة المادية كغاية في الحياة وحسب، بل قد يكون ما يجمع من الأموال والمتاع المجرد من القيم والمبادئ، سبباً لهلاك صاحبه وانتكاسة حياته، كما أخبر الله رسوله بقوله ﴿فَلَا تُعۡجِبۡكَ أَمۡوَٰلُهُمۡ وَلَآ أَوۡلَٰدُهُمۡۚ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيُعَذِّبَهُم بِهَا فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَتَزۡهَقَ أَنفُسُهُمۡ وَهُمۡ كَٰفِرُونَ ٥٥﴾ سورة التوبة:٥٥. فالثروة بدون إيمان تدفع صاحبها للفسوق والفساد في الأرض فيحق عليه الهلاك، قال تعالى: ﴿وَإِذَآ أَرَدۡنَآ أَن نُّهۡلِكَ قَرۡيَةً أَمَرۡنَا مُتۡرَفِيهَا فَفَسَقُواْ فِيهَا فَحَقَّ عَلَيۡهَا ٱلۡقَوۡلُ فَدَمَّرۡنَٰهَا تَدۡمِيرٗا ١٦﴾ سورة الاسراء، آية: ١٦..وقال الله عن قارون ونهاية طمعه وغروره بما ملك: ﴿فَخَسَفۡنَا بِهِۦ وَبِدَارِهِ ٱلۡأَرۡضَ فَمَا كَانَ لَهُۥ مِن فِئَةٖ يَنصُرُونَهُۥ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ ٱلۡمُنتَصِرِينَ ٨١﴾ سورة القصص:٨١. ولتحقيق النجاة في الدنيا والأخرى، والتمتع بما أحل الله وسخر، يجب على الإنسان أن يدرك العلاقة بين مكونات الحياة المرتبطة به وكذا التوازن والتكامل بين أبعاد جودة الحياة وأركانها، ذلك لأن الله عز وجل منزل الكتاب الكريم هو الذي خلق فسوى، عالم بما يُصلح الإنسان في دنياه وأخراه، جعل لكل شيء قدرا ووزناً، قال تعالى ﴿أَلَا يَعۡلَمُ مَنۡ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلۡخَبِيرُ ١٤﴾ سورة الملك: ١٤.

ومن خلال استقراء آيات القرآن الكريم، وحديثها عن الإنسان، وارتباطه بالحياة، وسائر المخلوقات، وكذا التكاليف الشرعية التي أُمر القيام بأدائها، أو المنهيات التي وجب عليه اجتنابها، يجد الباحث أهم سمات أركان جودة الحياة تتمثل في الآتي:

١- التوازن :خلق الله كل شيء بقدر ووزن مناسب محدد، فلا طغيان لعنصر على آخر، فالتوازن سمة الكون كله قال سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيۡءٍ خَلَقۡنَٰهُ بِقَدَرٖ ٤٩﴾ سورة القمر:٤٩.، وقال تعالى : ﴿وَٱلۡأَرۡضَ مَدَدۡنَٰهَا وَأَلۡقَيۡنَا فِيهَا رَوَٰسِيَ وَأَنۢبَتۡنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيۡءٖ

مَّوۡزُونٖ ﴿١٩﴾﴾ سورة الحجر، آية: ١٩. وقال تعالى: ﴿وَٱلسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ ٱلۡمِيزَانَ ﴿٧﴾ أَلَّا تَطۡغَوۡاْ فِي ٱلۡمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُواْ ٱلۡوَزۡنَ بِٱلۡقِسۡطِ وَلَا تُخۡسِرُواْ ٱلۡمِيزَانَ ﴿٩﴾﴾ الرحمن: ٧ – ٩.

وعلى الصعيد الشخصي للإنسان : وازن القرآن الكريم بين متطلبات النفس، والجسد، والروح والعقل، والفرد، والمجتمع.

ولتحقيق التوان بين أبعد الشخصية للحصول على جودة الحياة، نبه القرآن إلى حث الروح والسعي بها إلى الدار الآخرة، كما نبه إلى حاجة التزود من الحياة الدنيا وملذاتها بما شرع الله وسخر، قال تعالى: ﴿وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَاۖ وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَۖ وَلَا تَبۡغِ ٱلۡفَسَادَ فِي ٱلۡأَرۡضِۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُفۡسِدِينَ ﴿٧٧﴾﴾ سورة القصص،آية:٧٧.

وندب الإنسان إلى الدعاء الجامع الذي يلائم بين احتياج الدنيا والأخرى، فقال عز وجل: ﴿رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِي ٱلدُّنۡيَا حَسَنَةٗ وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِ حَسَنَةٗ وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿٢٠١﴾﴾ سورة البقرة: الآية ٢٠١.

وجعل لكل شيء حقه بتوازن محكم، فلا يطغى حق الفرد على حق الأسرة أو المجتمع، وكذا العكس كما قال ﷺ: ( إن لربك عليك حقًا، وإن لنفسك عليك حقًا، وإن لأهلك عليك حقا فأعط كل ذي حق حقه)[1] .

فالإسلام يوازن بين هذه العناصر، ويجب أن يكون الاتزان دقيقًا كي لا يطغى أحدهما على الآخر، قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡإِنسَٰنُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلۡكَرِيمِ ﴿٦﴾ ٱلَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾﴾ سورة الانفطار،آية:٦-٧

فالتوازن يضبط السير في الحياة، و لا يبتعد بصاحبه عن الصراط المستقيم، قال الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ﴿٣٧﴾ وَءَاثَرَ ٱلۡحَيَوٰةَ ٱلدُّنۡيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ ٱلۡجَحِيمَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ

---

١-أخرجه البخاري، ج٤، رقم ١٩٦٨، ج١٠، الأدب، رقم ٦١٣٩.

﴿وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾ سورة النازعات، الآيات: ٣٧-٤١. من خلال التوازن يُضبط السلوك الإنساني في الحياة، فلا يجوز أن تطغى كفة على أخرى، والمفتاح لاستعادة التوازن هو أن نُعطي الأولوية للأهم فالمهم وهكذا.

٢- التكامل: مهما ظهر بأن لكل مكون من مكونات الإنسان احتياجاته الخاصة إلا أنها تكمل الاحتياج للمكون الآخر، فالروح لها احتياجاتها الخاصة من غذاء الوحي، لكنه مكمل لاحتياجات الجسد، والجسد بدون الروح يتغول في المادية إلى درجة البهيمة: ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنْ هُمْ إِلَّا كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾﴾ سورة الفرقان، آية :٤٤. " لأن الأنعام تنقاد لأربابها التي تعلفها وتتعهدها، وتعرف من يحسن إليها ممن يسيء إليها، وتطلب ما ينفعها، وتجتنب ما يضرها، وتهتدي لمراعيها ومشاربها، وهؤلاء لا ينقادون لربهم ولا يعرفون إحسانه إليهم من إسارة الشيطان الذي هو عدوهم، ولا يطلبون الثواب الذي هو أعظم المنافع، ولا يتقون العقاب الذي هو أشد المضار والمهالك، ولا يهتدون للحق الذي هو المشرع الهني والعذب الروي" [١]، بل إن الجسد بدون احتياجات الروح يصبح معطل الحواس، فلا ينتفع صاحبها بها قال تعالى: ﴿﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ ﴿١٧٩﴾﴾ سورة الأعراف: ١٧٩.

والانغماس في حاجات الروح على حساب حاجة الجسد مضرة بالتعبد والحياة، قال الله عن هذا الصنف ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾ سورة الحديد،آية:٢٧.، واستنكر على من يحرم الاستمتاع بما أحل الله من المأكل والملبس، فقال تعالى ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ

[١]- الزمخشري.. الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل ٩٢/٣.

زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِيٓ أَخۡرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزۡقِۚ قُلۡ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا خَالِصَةٗ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِۗ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ ٱلۡأٓيَٰتِ لِقَوۡمٖ يَعۡلَمُونَ ﴿٣٢﴾ ﴾ سورة الأعرف، آية :٣٢.

وعاب النبي ﷺ على الثلاثة الذين أخلوا بسمة التكامل والتوازن في الحياة كما جاء في الصحيح[1] من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه يقول:( جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ ، فلما أُخبروا كأنهم تقالوها ، فقالوا: وأين نحن من رسول الله ﷺ؟ قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، فقال أحدهم: أما أنا، فأنا أصلى الليل أبدا، وقال آخر: أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا! فجاء رسول الله ﷺ، فقال: أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله، وأتقاكم له، ولكنى أصوم وأفطر، وأصلى وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس منى .

فالتكامل بين مكونات الحياة عامل لاستقرار الحياة وتنميتها في مجالاتها المختلفة. ولن تنهض أمة على الطريق الصحيح إلا إذا تكاملت مجالات حياتها، فإن طغى أحدهما على الآخر اضطربت أحوالها على مقدار نسبة ذلك الطغيان، وتعرضت للعقوبات الإلهية.

٣- الحرص على الأفضل والأجود والأحسن في القول والعمل، معيار مهم لجودة الحياة، فالرقي الدائم لأبعاد جودة الحياة ومجالاتها المتنوعة، ركز عليه القرآن الكريم، ودعا الإنسان إلى تحقيقه كما قال الله تعالى لموسى عليه السلام: ﴿ فَخُذۡهَا بِقُوَّةٖ وَأۡمُرۡ قَوۡمَكَ يَأۡخُذُواْ بِأَحۡسَنِهَاۚ سَأُوْرِيكُمۡ دَارَ ٱلۡفَٰسِقِينَ ﴿١٤٥﴾ ﴾ سورة الأعرف:١٤٥.

وقال مخاطباً الجماعة المؤمنة : ﴿ وَأَحۡسِنُوٓاْۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٩٥﴾ ﴾ سورة البقرة آية: ١٩٥.، وفي قوله تعالى : ﴿ لِيَبۡلُوَكُمۡ أَيُّكُمۡ أَحۡسَنُ عَمَلٗاۚ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡغَفُورُ ﴿٢﴾ ﴾ سورة الملك آية:٢. إشارة واضحة إلى أن الجزاء لا يتعلق بكمية العمل بل بأحسنه وكيفية أدائه. ومثله قوله تعالى

[1] – البخاري، كتاب النكاح، باب الترغيب في النكاح (٢/٧)، رقم: (٥٠٦٣)، ومسلم، كتاب الإيمان، باب بيان حال إيمان من رغب عن أبيه وهو يعلم، (٨٠/١)، رقم: ١١٣.

: ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى ٱلْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۝٧ ﴾ الكهف:٧ وحث الرسول على معاملة الناس بالحسنى والتزام الأخلاق الحسنة معهم "اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن".[١] وعلى هذا المعيار بنى الشارع التكاليف وحدد الواجبات، وحرم المحرمات، وأناط بالمكلف القيام بها لأن مؤداها في النهاية جودة الحياة الدنيوية وتحقيق السعادة في الأخرى .

وخلاصة القول من الحرص على الأفضل والأجود، أن الإنسان يطلب الاستمرار في أعمال الخير، إذا أراد الحصول على جودة الحياة، فكل بعد من الأبعاد ليس له نهاية، فالروحانية الإيمانية مطلوب من الفرد أن يسعى لتحقيقها في كل وقت والارتقاء في مسالكها ودروبها من خلال أداء النوافل والسنن وكثرة الأذكار والأوراد، وتحقيق الأمن الاجتماعي والاقتصادي بتطوير وسائله وأساليه وتنميته في المجتمع وعياً وسلوكاً، والحرية بزيادة الوعي بأهميتها والانطلاق من خلالها في مجالات العمران والبناء والشهود الحضاري .

[١] – الترمذي، كتاب البر والصلة ، باب ما جاء في معاشرة الناس٤/٣٥٥،رقم ١٩٨٧، و أحمد ٣٥/٢٨٤.رقم ٢١٣٥٤.

## الخاتمة

**النتائج والتوصيات:**

**أولا: النتائج:**

١- مفهوم جودة الحياة في القرآن الكريم : حديث القرآن الكريم وبيانه لوضع الفرد في الحياة وكيف يحقق الحياة المطمئنة، و أهدافه المعنوية والمادية من خلال هدى القرآن الكريم وتعاليمه، والتي توضح تحقيق اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بمن حوله من المخلوقات.

٢- الشخصية الإنسانية ترتكز على بعدين تتحقق جودة الحياة بهما:

أ. البعد الروحي

ب. البعد المادي.

٣- ينتج عن البعد الروحي أبعادا تفصيلية أهمها : إثبات الذات والأمل وعدم اليأس والنمو الفكري السليم للفرد، والحرية، والتي بدورها تنتج الشخصية المتوازنة مع المتطلبات الروحية للحياة .

٤- بالبعد المادي المتعلق بقيام الحياة وأداء دور الإنسان في عملية الاستخلاف، ينتج الأمن الاقتصادي والاجتماعي والذي يعتبر وجوده مؤشر على جودة الحياة في بعديها الروحي والمادي .

٥- تمثل سمات جودة الحياة الضابط والرابط لها وأبرزها : التوزان والتكامل والحرص على الأجود في كل ركن ومجال للحياة.

**ثانيا: التوصيات:** في ضوء مضامين البحث ونتائجه يوصي الباحث بما يلي:

١- يوصي القائمين على التوعية الدينية بتبصير المجتمع بوسطية واعتدال، وبناء العقول، وتهذيب النفوس بما يحقق جودة الحياة.

٢- يحث المعلمين وأهل التربية الحرص على الربط بين قيم الحياة، وتأصيلها في نفوس الطلبة بتوازن وتكامل .

٣- يدعو وسائل الإعلام خصوصا الهادفة منها إلى معالجة قضايا جودة الحياة وفق هدى الإسلام وشرعه، ونظمه المتكاملة في بناء الحياة البشرية.

٤- الكتابة عن جودة الحياة خصوصا من المنظور الإسلامي تحتاج إلى مزيد بحث واستقراء، خصوصا في قصص الأنبياء وعلاقة استقرار الأمم وكذا الهلاك الذي أصابها وعلاقتها بجودة الحياة . ولذا نوصي الباحثين والمهتمين بالنظر والتدبر في كتاب الله والخروج برؤى اسلامية ناضجة تساهم في حل المشكلات المتنوعة خصوصا في المجتمعات الإسلامية، انطلاقا من هدى القرآن الكريم وتعاليه وصلاحيته لكل زمان ومكان .

## المصادر والمراجع


١- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام، مجموع الفتاوى، دار الكتب العلمية،ط٢.

٢- ابن حجر؛ أحمد بن علي بن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار الحديث القاهرة، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ. ١٩٩٨م.

١- ابن فارس، معجم المقاييس في اللغة ، دار النشر: دار الجيل - بيروت - لبنان، الطبعة الثانية - ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م، تحقيق: عبد السلام مُحَمَّد هارون.

٢- أبو داوود؛ سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأزدي، سنن أبي داود، دار النشر: دار الفكر، بيروت - تحقيق: مُحَمَّد محيي الدين عبد الحميد .

٣- البخاري؛ مُحَمَّد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، صحيح البخاري، الجامع الصحيح المختصر، تحقيق، مُحَمَّد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم مُحَمَّد فؤاد عبد الباقي) الطبعة :الأولى، ١٤٢٢هـ.

٤- ابن القيم، مُحَمَّد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية: طريق الهجرتين وباب السعادتين الناشر: دار السلفية، القاهرة، مصر الطبعة الثانية، ١٣٩٤هـ.

٥- ابن منظور، مُحَمَّد بن مكرم: لسان العرب، دار صادر- بيروت الطبعة :الثالثة سنة الطبع ١٤١٤ :هـ.

٦- ابن عاشور، مُحَمَّد الطاهر : التحرير والتنوير، تونس، دار سحنون للنشر والتوزيع، د، ت،.

٧- الحاكم، مُحَمَّد بن عبدالله أبو عبدالله الحاكم النيسابوري، المستدرك على الصحيحين، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى- ١٤١١هـ - ١٩٩٠م، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا.

٨- أحمد عكاشة، جودة الحياة والنسيج الاجتماعي. ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الخامس للمركز المصري للعلوم الطبية بالاشتراك مع، جامعة الأزهر وعنوانه : "نحو أعصاب سليمة". المنعقد في الفترة من ٣ إلى ٤ مايو ٢٠٠٧.

٩- جوناثان كلر، أقنعة بارت، ص٢٠، ترجمة السيد إمام، نشر الهيئة العامة لقصور الثقافة، ط١ ٢٠١٣م.

١٠- الحافظ، نوري: تكوين الشخصية (بغداد: المعارف، ١٩٦١) .

١١- حسين الدريني، "المدخل إلى علم النفس"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣.

١٢- الحفني، عبد المنعم: المعجم الشامل لمصطلحات الفلسفة، ط٣(القاهرة: مكتبة مدبولي، ٢٠٠٠).

١٣- الحفني، عبد المنعم، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة المدبولي، القاهرة(١٩٧٨).

١٤- الرازي، مُحَمَّد بن أبي بكر: مختار الصحاح، المكتبة العصرية- الدار النموذجية، سنة النشر: ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م .

١٥- الراغب الأصفهاني، الحسين بن مُحَمَّد، المفردات في غريب القرآن لمحقق :صفوان عدنان الداودي، الناشر :الدار الشامية –دمشق الطبعة :الأولى سنة الطب ١٤١٢ هـ .
١٦- الزبيدي؛ مُحَمَّد مرتضى الحسيني الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، دار النشر: دار الهداية، تحقيق: مجموعة من المحققين.
١٧- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق: عبدالرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى ١٤٠هـ-٢٠٠٠م..
١٨- فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٥٨، القاهرة، ٢٠٠٨.
١٩- صالح، أحمد زكي: علم النفس التربوي، ط٧ (القاهرة: النهضة المصرية، ١٩٦٦)
٢٠- صليبا، جميل: المعجم الفلسفي، (قم: منشورات ذوي القربى، ١٩٦٤).
٢١- فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٥٨، القاهرة، ٢٠٠٨.
٢٢- قاسم،عبد المريد عبد الجابر الأمل في مرحلة الشيخوخة وعلاقتها بالاكتئاب لدى المسنين والمسنات، مجلة الإرشاد النفسي، ٢٠١٢م .
٢٣- القرطبي، الجامع لأحكام القرآن الكريم، الدار الشامية،٢٠٠٢ .
٢٤- عبد الرسول، عبد النبي بن: جامع العلوم في اصطلاحات الفنون الملقب بدستور العلماء، ط٣(بيروت: مؤسسة الاعلى للمطبوعات، ١٩٧٥).
٢٥- عبدالمنعم مرسى، "جودة الحياة والذكاء الخلقي لدى عينة من طلاب كلية التربية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٢، القاهرة، ٢٠١١.
٢٦- مايكل أرجيل، "سيكولوجية السعادة"، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، العدد ١٧٥، الكويت، ١٩٩٣.
٢٧- مُحَمَّد رواس قلعه جي/حامد صادق قنيبي، معجم لغة الفقهاء- –صدر: ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م
٢٨- مُحَمَّد الحيدري، الأفعال المتداولة- –صدر: ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م.
٢٩- مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، دار إحياء التراث العربي – بيروت.
٣٠- مصطفى، إبراهيم وآخرون: المعجم الوسيط، ج١ (اسطنبول: دار الدعوة، ب ت).
٣١- مدكور، إبراهيم: المعجم الفلسفي (القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع، ١٩٨٣) .
٣٢- مُحَمَّد الجوهري، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. ٢٠١٠.

٣٣- مجموعة من الباحثين بإشراف علوي بن عبدالقادر السقاف(تعريف الإيمان لغة) الدرر السنيَة- الموسوعة العقدية، و صالح الفوزان، التعليقات المختصرة على متن العقيدة الطحاوية، الرياض، دار العاصمة للنشر والتوزيع.

٣٤- موقع قناة الجزيرة الاخبارية، ١يونيو٢٠١٥م.

٣٥- لوك فيري، الإنسان المؤله- أو معنى الحياة، ترجمة مُحَمَّد هشام، نشر أفريقيا الشرق، ط١ ٢٠٠٢م .

٣٦- لوك فيري، أجمل قصة في تاريخ الفلسفة، ص١٥، بتصرف، ترجمة محمود بن جماعة، نشر دار التنوير، ط١ ٢٠١٥م.

٣٧- Taylor، S.J. & Bogdan R. ١٩٩٦. Quality of life and the individual's perspective. In Quality of Life: Conceptualisation and measurement. Ed. R. Schalock. American Association on Mental Retardation. Washington D.C..

٣٨- Vreeke، G.J.، Janssen، S.، Resnick، S.، & Stolk J. ١٩٩٧. The quality of life of people with mental retardation: in search of an adequate approach. International Journal of rehabilitation Research...٢٠٠٧

٣٩- WHOQOL Group (١٩٩٥). The World Health Organisation Quality of Life Assessment. Murphy،Murphy،٢٠٠٦

٤٠- Rothmann S، Coetzer EP (٢٤ October ٢٠٠٣). "The big five personality dimensions and job performance". SA Journal of Industrial Psychology.. .

٤١- Goldberg LR (January ١٩٩٣). "The structure of phenotypic personality traits"...

٤٢- Ford، ١٩٩٤. richarson(٢٠٠٥)؛ ford(١٩٩٤)؛ fulton(١٩٩٢)

٤٣- Paul Thagard Ph.D. (٢٠١٤-٦-٢٣)، "What Is the Self"

٤٤- www.psychologytoday.com، Retrieved ٢٠١٨-٣-٢٢. Edited. ، WHAT IS SELF،.