

إبراز مفهوم السعادة.....أداة في البحوث النفسية

عبد الله سعيدي (جامعة تلمسان)

ملخص:

كان علم النفس العيادي الإكلينيكي مسيطرا لفترة طويلة على الساحة النفسية وأبرز المواضيع التي يدرسها موضوع الاكتئاب. فيما بعد ظهرت ظروف عديدة عجلت بظهور مجال جديد في علم النفس تمثل في علم النفس الايجابي ، وأصبح مفهوم السعادة النفسية مصطلحا رئيسا وبارزا فيه.

إن مفهوم السعادة من المفاهيم التي لها مكانة عريقة في الفكر الإنساني ، منذ عصر أرسطو طاليس ؛ وفي عصرنا الحالي سعى العديد من الباحثين إلى دراسة موضوع السعادة خاصة بعد الدراسات التي قام بها كل من مايكل أرجايل ؛ ومارتن سليجمان.

كانت دراستي ذات طابع نظري حول الجانب المتعلق بالقوى الايجابية والفضائل الإنسانية ؛ وبالضبط حول مفهوم السعادة واخترت موضوع البحث بعنوان: "إبراز مفهوم السعادة في البحوث النفسية " ، حيث هدفت الدراسة إلى :

- التعريف بمفهوم السعادة في الدراسات الحديثة النفسية .
- التأكيد على أهمية السعادة في علم النفس الايجابي .
- التعريف بصفة السعادة عند مارتين سليجمان .

وَصَمَّنت ورقتي البحثية العناصر التالية: مقدمة ، تعريف السعادة والدراسات السابقة، وصفة السعادة ، شروط السعادة ، طرق زيادة الشعور بالسعادة ، خصائص الشخصية السعيدة ، المناحي المفسرة للسعادة، خاتمة، قائمة المراجع.

الكلمات المفتاحية : السعادة ، البحوث النفسية .

1- تعريف السعادة والدراسات السابقة :

إنَّ أصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيّدة، وتعود إلى كلمة يونانية تسمّى أودايمونيا (Eudaimonia) بمعنى النفس أو الرّوح الطيبة، وقد كان فرويد يرى أنّ الإنسان يحاول الحدّ من الحُزن ، وزيادة فرص السعادة ، ومن ثمّ فإنّ الإنسان يحكّمه مبدأ اللذة، وأنّ السّعادة شيء صعب التحقيق، لأنّ الظروف الخارجية والداخلية غالبا ما تفرّض نفسها عليه، حتى لو استطاع النّاس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللّذة لمدة طويلة، فإن اللذة تحقق لهم الرضا و الإشباع وليس السعادة.(1)

وفي علم النفس الايجابي نجد أنّ مارتن سليجمان، يفرّق بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية، فالشعور اللحظي بالسعادة يُمكن أن يتأثّر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن تُشعر الإنسان بالرضا مثل شراء ملابس جديدة ومشاهدة فيلم كوميدي وهذا من شأنه أن يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، أمّا مفهوم السعادة الحقيقية فيتكوّن من ستّ فضاءل هي : " الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والحب والإنسانية، والعدالة، وضبط النفس والاعتدال، والروحانية والتسامي " وتُعبّر هذه الفضاءل عن وجودها من خلال سلوكيات يُمكن ملاحظتها وقياسها وتمييزها.(2) وساقْتَصِر في بحثي على دراستين إحداهما عربية والأخرى أجنبية، فالأجنبية تتمثل في دراسة فيرنهام، وشينج (1997) Furnham & Cheng حول السعادة والعوامل الخمسة الكبرى واستخرجت ارتباطات مُوجبة بين السعادة وكل من الانبساط والنقّح والقبول وبقطة الضمير ، في حين كان الارتباط سلبيا بين السعادة والعصابية، واستنتج أنّه إذا كان اتزان الشخصية واستقرارها عازلا ضدّ التّعاسة وواقيا منها ، فإنّ الانبساط عامل ايجابي في السعادة.(3)

والدراسة العربية تتمثل في دراسة عبد الخالق، ومراد (2001) حول السعادة والشخصية ، أُجريت على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت قوامها (201) ، أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من النفاؤل والصحة النفسية ومستوى التّدئين والصحة الجسدية ونمط السلوك (أ) ، بالمقابل تبيّن وجود ارتباط سالب بكل من متغيّري التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي.

كما كشفت النتائج بأنَّ شعور الفرد بالسعادة يعود إلى مدى صحته النفسية، فدرجة تفاؤله وتاليا مصدر الضبط الداخلي لسلوكه، وأخيرا مستوى تدنيته. (4)

وبخصوص تعريف السعادة سأقتصر على هذه التعريفات :

- تعريف آمال جودة (2007) : " حالة انفعالية وعقلية تتسم بالايجابية يَحْبُرُها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل ايجابي " .
- كما يُعرّف علاء كفاي ومايسة النّيال (2008) الشعور بالسعادة بأنها: " حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع ولكن قد تسمو إلى مستوى الرّضا النفسي وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (5)
- " السعادة خِبرة يمرُّ بها الإنسان حين يمتلئ عقله ، وقلبه، ووجدانه بمزيج متوازن من المشاعر الايجابية والمتعة الذهنية المعززة بالمقاصد والمعاني المثالية والأخلاقية.

من هذا المنطلق، تصبح السعادة مساوية في المعنى لحسن المزاج وإيجابية المشاعر في الحاضر، وتوقع الخير والرخاء في المستقبل". (6)

2- وصفة السعادة:

يقول مارتين سليجمان : " إليك هنا المعادلة الوحيدة التي أطلبك بأن تُفكّر فيها : $س = ن + ظ + م$.

حيث " س " هي مستوى السعادة الدائم ، و " ن " هي النطاق المحدّد ، و " ظ " هي ظروف حياتك ، و " م " تمثل العوامل والمتغيرات التي تستطيع التحكم فيها " (7)

وسأعرض وصفة السعادة كما تطرق إليها مارتين سليجمان ، ولكن على شكل رؤوس أقلام :

* ن : (النّطاق المحدّد) : العوائق التي تحوّل دون أن تُصبح أكثر سعادة: " نصف نتائجك تقريبا في اختبارات السعادة يرجع إلى النتيجة التي كان والداك من الناحية البيولوجية سيحقّقانها لو أنّهما أجروا نفس الاختبارات ، هذا قد يعني أنّنا نرثُ مَوْجَّها يَدْفَعُنَا باتجاه مُستوى مُعيّن من السعادة أو

الحزن . لذا على سبيل المثال ، إذا كانت تأثيراتك الايجابية منخفضة ، فقد تشعر كثيرا بالدافع لأن تتجنب الاحتكاك الاجتماعي وأن تُمضي وقتك وحدك... السعداء اجتماعيون جدا ، وهناك بعض الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن سعادتهم سببها كثرة الإشباع الاجتماعي . لذا، لو أنك لم تقاوم الدوافع الجينية الموجهة فقد تبقى مشاعر السعادة منخفضة لديك " (8)

* ظ : (ظروف الحياة) :

" الخبر الطيب بشأن ظروف الحياة هو أن بعضها يُغيّر بالفعل السعادة للأحسن، ولكن الخبر السيئ هو أن تغيير هذه الظروف عادة ما يكون غير عملي ومكلف. " (9)

أ - المال :

" مدى أهمية المال بالنسبة لك ، وليس المال نفسه ، هو ما يؤثر على سعادتك. تبدو المادية غير مثمرة : على كل مستويات الدخل الحقيقي ، الأشخاص الذين يهتمهم المال أكثر من أي هدف آخر ؛ أقل رضا عن دخلهم وعن حياتهم ككل على الرغم من أن سبب ذلك بالضبط غامض " (10)

ب - الزواج :

- عموما فان البيانات تُساند الوصف القائل بأن الزواج هو السعادة الدائمة. (11)

- يقول مارتين سليجمان : " في رأيي ما زال مجال البحث مفتوحا فيما يتعلق بأسباب الحقيقة الثابتة التي تقول أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين. " (12)

ج- الحياة الاجتماعية : " السعداء جدا يختلفون بصورة ملحوظة عن كل من متوسطي السعادة وغير السعداء في أنهم جميعهم يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشبعة . إن السعداء يمضون غالبية الوقت مع الآخرين ، وهم يُعدّون أنفسهم الأعلى في حسن العلاقات ، وكذلك يعتبرهم أصدقاؤهم . " (13)

د- المشاعر السلبية :

- إن كان لديك الكثير من المشاعر السلبية في حياتك ، فقد يكون لديك مشاعر ايجابية أقل من المعتاد، ولكن ليس بالضرورة أن تعيش حياة خالية من

السرور. ولو كان لديك الكثير من المشاعر الايجابية في حياتك فهذا يحميك بصورة معتدلة فقط من الأحزان . (14)

- في دراسة لباحثين حول المشاعر الايجابية والنوع : وجدوا أنّ النساء يشعرون بمشاعر ايجابية أكثر وبصورة ملحوظة- تتكرر أكثر وأعمق - من الرجال. (15)

- العلاقة بين المشاعر السلبية والمشاعر الايجابية ليست حتما تضاد أقطاب. ماهي ؟ ولم هي كذلك ؟ فتلك أشياء غير معروفة واكتشاف هذا هو احد التحديات الحالية لعلم النفس الايجابي. (16)

هـ- السن :

- قامت دراسة موثوق بها لـ 60 ألفا ناضجا من 40 دولة بتقسيم السعادة إلى 3 مكونات : الرضا عن الحياة ، والتأثيرات السارة ، والتأثيرات غير السارة ، يزداد الرضا عن الحياة قليلا مع تقدم العمر ، والتأثيرات السارة تتخفض قليلا، والتأثيرات السلبية لا تتغير . إنّ الذي يتغير مع تقدم السن هو كثافة مشاعرنا . فكل من الشعور بأنك " على قمة العالم " وأنتك " في أعماق اليأس " يصبح أقل حدوثا بتقدم السن والخبرة . (17)

و - الصحة :

- ما يهم حقا هو رؤيتنا الشخصية لمدى صحتنا ، وإنه لأمر مرتبط بقدرتنا على التكيف مع المحن حتى إنّنا نستطيع أن نجد وسيلة لتقييم صحتنا ايجابيا حتى ولو كنا في شدة المرض. (18)

- زيارة الأطباء ودخول المستشفى تؤثر على التقدير الذاتي للصحة. (19)

- إنّ الأفراد الذين يدخلون المستشفيات بمشكلة واحدة صحية مزمنة (مثل أمراض القلب) ، يُظهرون زيادة ملحوظة في السعادة على مدى العام التالي.

- الصحة المعتلة باعتدال لا تجلب التّعاسة في بدايتها ولكن المرض الشديد يفعل. (20)

ز- التعليم والمناخ :

- التعليم وسيلة لدخل أعلى فإنّه ليس وسيلة لسعادة أعلى باستثناء فارق بسيط فقط وبين الأشخاص ذوي الدّخل المنخفض فقط .
- لا يؤثر الذكاء على السعادة في أيّ من الاتجاهين. (21)
- مستوى السعادة لا يتغير مع الطقس . (22)

ح- الدّين :

- هناك أدلّة قوية على أنّ الدّين يفيد النّاس في العيش بصورة أفضل. فالمتديّنون أقلّ ميلاً لتعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم ، والطلاق ، وهم أصحّ بدنيا و أطول عمراً . والبيانات تُظهر دائماً أنّ المتديّنين أسعدّ وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتديّنين. (23)

وخلاصة هذا الجانب المتعلق بظروف الحياة يقدمها مارتن سليجمان في

الأفكار التالية :

1- عش في دولة ديمقراطية غنية وليس في دولة فقيرة ديكتاتورية. (هذا مؤثر قوي)

2- تزوج. (مؤثر قوي ولكنه ربما ليس سببا)

3- تجنب الأحداث السلبية والمشاعر السلبية (مؤثر معتدل فقط)

4- كون شبكة علاقات اجتماعية غنية . (مؤثر قوي ولكنه ليس سببا)

5- كن متديّنا (مؤثر قوي) (24)

ويتابع سليجمان قائلاً : لكن فيما يخص السعادة والرضا عن الحياة ،

فإنّه لا يجب أن تهتم بالقيام بما يلي :

1- كسبُ المزيد من المال (المال له تأثير ضعيف أو بلا تأثير عندما

تصبح مستريحا ماديا، وكلما كان الأشخاص مادييين كانوا أقلّ

سعادة).

2- أن تستمر بصحة جيّدة (نظرتك لحالتك الصحية هي التي تؤثر

وليس حالتك الصحية الفعلية).

3- أن تحصل على أكبر قدر من العلم . (ليس لهذا تأثير)

4- أَنْ تُغَيِّرَ عِرْقَكَ أَوْ تَنْتَقِلَ إِلَى مَنَاحٍ أَكْثَرَ دَفْئًا. (لا تأثير لهذا) (25)

م: العوامل و المتغيرات التي تستطيع التحكم فيها :

- إِنَّ المشاعر الايجابية بالنسبة للمستقبل تضم التفاؤل ، والأمل ، والإيمان ، والثقة . والخاصة بالحاضر تشتمل على السرور ، والنشوة ، والهدوء ، والنشاط، والحماس ، والمتعة ، والأكثر أهمية ؛ التدفق . يقول مارتين سليجمان : " هذه المشاعر هي ما يعنيه الناس على الأغلب عندما يتحدثون عن السعادة ولكن بصورة أضيق كثيرا " . أما المشاعر الايجابية الخاصة بالماضي تضم الإشباع ، والرضا ، والقناعة، والفخر، والصفاء . (26)

1- الماضي: (الرضا عن الماضي):

- إِنَّ المشاعر تجاه الماضي تتراوح من القناعة ، والصفاء ، والفخر ، والرضا إلى المرارة التي لم تنته، والغضب الثأري . هذه المشاعر كلها تحددها أفكارك حول الماضي . (27)

- علاقة التفكير بالشعور هي من القضايا الخلافية في علم النفس في النظرية الفرويدية التقليدية تقول بأن محتوى التفكير يُسببه الشعور . (28)

- يرى علماء الإدراك أن التفكير يمكن أن يصبح هدفا للعلم ، وأنه يمكن قياسه وأنه ليس مجرد انعكاس للشعور أو السلوك . (29)

- يقترح مارتين سليجمان طريقة للنظر للمشاعر تكون أكثر مواءمة، حيث المشاعر من وجهة نظر سليجمان مُحاطة بغشاء شديد النفاذية اسمه " التكيّف " ، وحسب الدلائل فإنها تشير إلى أنه عند حدوث أحداث ايجابية أو سلبية، يكون هناك اندفاع مؤقت للمزاج في الاتجاه الصحيح ، وعادة بعد وقت قليل يرتد المزاج إلى مداه المحدد. وحسب سليجمان فإن المشاعر لو تركت لحالها فإنها سوف تتبدد ، إن طاقتها سوف تنفذ من خلال الغشاء وعن طريق " النفاذية الانفعالية " يعود الشخص في الوقت المناسب لحالته الأصلية. عندما يتم التعبير عنها وإمعان النظر فيها ، فإن المشاعر تتضاعف وتسجنك في دائرة شرييرة من التعامل العقيم مع أخطاء الماضي.

إنَّ عدم التقدير الكافي والاستمتاع بأحداث الماضي الطيِّبة ، والتركيز المُبالغ فيه على الأحداث السيئة هما المجرمان اللذان يُدْمِران الصفاء والقناعة والرضا . وهناك طريقتان لجعل هذه المشاعر تجاه الماضي تتحول نحو منطقة القناعة والرضا، إنَّ الإمتنان يُضاعف الإستمتاع والتقدير للأحداث الطيِّبة التي مرَّت ، وإعادة كتابة التاريخ بِتَسَامُحٍ يُقَلِّل من سطوة الأحداث السيئة وقُدْرَتِها على التَّنْغِيص. (30)

2-المستقبل: (التفاؤل بشأن المستقبل):

إنَّ التفاؤل والأمل كانا مادة لآلاف الدراسات التجريبية ، ويمكن بناؤهما وتطويرهما . التفاؤل والأمل يقاومان الاكتئاب عندما تقع الأحداث السيئة ، و يُسبِّبان أداء أفضل في العمل ، ويؤدِّيان إلى صحة بدنية أفضل. (31)

هناك بُعْدَيْن أساسيين لأسلوبنا التحليلي : الاستمرارية والانتشار.

- الاستمرارية :

الأشخاص المُستسلمون بسهولة يعتقدون أنَّ أسباب الأحداث السيئة التي حدثت لهم أسباب دائمة ، وسوف تظل دوماً هناك لتؤثر على حياتهم . والأشخاص المقاومون للعجز يعتقدون أنَّ أسباب الأحداث السيئة هي أسباب مؤقتة . (32)

- الانتشار : الاستمرار يهتم بالوقت ، والانتشار يهتم بالمكان .

الأشخاص الذين يصنعون تفسيرات شاملة لفشلهم يتخلون عن كل شيء عندما يطرق الفشل جانبا واحدا . أمَّا الأشخاص الذين يقدِّمون تفسيرات محدَّدة ، فقد يصبحون عاجزين في هذا الجزء الوحيد من حياتهم ولكنهم يسировون بثبات في باقي الأجزاء. (33)

3-الحاضر: (السعادة في الحاضر)

السعادة في اللحظة الحالية تتكون من حالات مختلفة تماما عن السعادة في الماضي أو المستقبل وهي تحتوي على نوعين مختلفين تماما من الأشياء : المُتَع والإشباعات. (34)

- المُتَع : مسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية ، ما يسمّيه الفلاسفة " الأحاسيس الخام " : النشوة ، الإثارة ، السرور ، المرح ، الحيويّة ، الراحة ، هي سريعة الزوال ، وإن احتاجت للتفكير ، فيكون قليلا .
- الإشباعات : أنشطة تحب ممارستها والإشباعات تستغرقنا تماما ونفقد الشعور بالذات . كقراءة كتاب جيد ، تسلُّق الصخور والإشباع يعيش أطول من المُتَع ويتضمن الكثير من التفكير والتفسير . (35)

*وتعقبي على وصفة السعادة التي ذكرها مارتن سليجمان، كالآتي:

أ* حسب الباحثان (David myers) و (Ed

diener) هناك نقطتين خاصتين بالسعادة :

1- هناك ملاحظات متعددة تتمثل في أن الأشخاص السعداء هم أقل أنانية وأقل عدوانية وأقل تعسفاً وأقل عرضة للأمراض ، مقارنة بالمكتئبين.

2- الملاحظ أن الارتباط بين الدخل والسعادة أمر

تافه لدى معظم البلدان باستثناء البلدان الأشد فقرا كبنغلاديش والهند ، حيث الدخل مقياس جيد لحسن الحال.

ب* العديد من الباحثين يركّز على الأمور التي نستطيع التحكم فيها من أجل زيادة السعادة.

ج * نحن في حاجة لدراسات إسلامية متعمقة لها علاقة بموضوع السعادة . خاصة الجانب المتعلق بظروف الحياة ، و العوامل والمتغيرات التي نستطيع التحكم فيها والتي ذكرت في وصفة السعادة الخاصة بمارتن سليجمان.

د* يلزم القيام بالعديد من الدراسات من أجل دراسة كل الجوانب المتعلقة بوصفة السعادة عند سليجمان، وكذا تصميم معادلات أخرى خاصة بالسعادة.

3- شروط السعادة:

تتمثل شروط السعادة كما ذكرتها الباحثة وفاء مصطفى فيما يلي (36) :

- 1- أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان ،فأنت من يصنعها ويبنيها ويطورها وأنت من يهدمها ،ومن هنا يجب أن تُفرغ من عقلك الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق وبدّلها بالطمأنينة والهدوء.
- 2- أن تكون السعادة رغبة أكيدة لديك، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بُدَّ أن يكون سعيدا لأنَّ فاقد الشيء لا يعطيه.
- 3- السعادة مهارة تكتسب أي أن الإنسان لا يولد سعيدا أو تعيسا بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تُشكّله، فإذا أردت السعادة فلا بد أن تتعلم السعادة وطُرقها ثم تكتسب مهاراتها وتطبقها حتى تصبح السعادة جزءا منك.
- 4- أنت المسؤول عن إسعاد نفسك ،أي بيدك أن تكون سعيدا في الحياة وبيدك أن تكون تعيسا فيها، فعندما تعترف أنك المسؤول، ذلك يعني أنك نتاج فكرك ومِمَّا تُفكر به يقع لك.

4- طرق زيادة الشعور بالسعادة :

تشير بحوث السعادة حسب المؤلّف أحمد عكاشة لعدة استراتيجيات قد تزيد من السعادة أبرؤها:

- يجب على الأطباء النفسيين وغيرهم من العاملين في مجال الصحة النفسية زيادة السعادة من خلال تقديم وتعزيز فاعلية الرعاية الصحية المبنية على الأدلّة النفسية ، والتي تم اختيارها من قِبَل المريض.
- يمكن للأفراد زيادة سعادتهم عن طريق تحسين الصحة البدنية والنفسية.
- إدراك أهمية القيم الشخصية والمجتمعات السعيدة ، وتحسين وضعهم المالي ، مع إدراك أن زيادة الدّخل لا تزيد من السعادة بلا حدود ، وأنّ في المقارنة مع الآخرين احتمالية تقليل السعادة.
- يجوز للحكومة زيادة السعادة من خلال تعميق الديمقراطية وتوفير الرعاية الصحية الجسدية والنفسية الفعالة . (37)

بالإضافة لذلك نجد مايكل أرجايل يُخبرنا أنه من الواضح أنه يمكن زيادة السعادة للنفس وللآخرين بأن نسلُك لتحقيقها السبيل الصحيح ويعرض بعض الأفكار منها :

1- يمكن تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الايجابية من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة...

2- يمكن زيادة معدل حدوث الأنشطة السارة الأكثر فعالية، وهذه تكون أكثر تأثيرا إذا قام الأفراد بتحديد ما من خلال رصد الأحداث التي تكون أكثر جلبا للسرور لهم، واتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها، والاحتفاظ بسجل لمدى تكرار أدائها.

3- العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة.

4- يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعا؛ مصدران رئيسيان للسعادة. (38)

5- خصائص الشخصية السعيدة :

تتميز الشخصية السعيدة بعدد من الخصائص والسمات التي تجعلها بارزة ومُتفردة عمّن حولها ، ومن هذه السمات التي ذكرتها الباحثة سناء سليمان (39)

1-الثقة بالنفس :

لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة 30 % وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية.

2- التفكير بطريقة واقعية:

إن مفهوم الحياة ذات معنى ، وهي بذلك تستحق أن نعيشها.

3- ممارسة الرياضة:

إنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملا مُكثفا أو مشيا طويلا منتظما يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالا ويستمتعون بحياة أفضل، وقد أفادت الأبحاث أن التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة.

4- قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها:

أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة؛ أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين أن من تنقّصهم المعتقدات الروحية غير قانعين ، كما بينت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة.

5- استغلال الصداقة:

الشخص السعيد، هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة ويستفيد من الفرص في العمل أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته ، والناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر وأنهم يهتمون بالآخرين وأن الآخرين يهتمون بهم، بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح.

6- الإيجابية والتطور وحُب التعلم.

7- حب القراءة:

على الفرد الإكثار من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، إن الشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه، ومن المتعة أن يحصل عليها إضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا لأنه يقضي وقته بطريقة حكيمة.

8- الابتسامة وحب المرح:

الشخص السعيد هو من يخصص بعضا من الوقت للمتعة والبساطة والضحك ؛ والمرح هو احد العوامل الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة وسعادة.

6- المناحي المفسرة للسعادة :

هذه بعض المناحي المفسرة للسعادة وتتمثل في المنحى الاجتماعي والبيئي والشخصي.

1- المنحى الاجتماعي :

يختلف الناس في مستوى السعادة لدى كل منهم، وحاول العلماء الاجتماعيون تفسير هذه الفروق ، فافتترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الاجتماعية والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل : العمر ، الجنس، والحالة الزوجية، و الدّخل تُفسّر الفروق الفردية في السعادة، وقد عُرِفَ هذا التّوجّه " بحركة المؤشرات الاجتماعية" في بحوث السعادة، وحيث اعتبرت السعادة نتاجا لهذه المتغيرات ، لكن الدراسات الأحدث ألقت

شكوكا على هذا المنظور المبكر، فقد ظهر أنّ تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية تأثير قليل ويُفسّر نسبة ضئيلة من الفروق الفردية في السعادة. بغرض التعرف على مدى توافر السعادة في عدة ثقافات قام أوشيدا وآخرون (2004)، Uchida et al بدراسة في عدة بلدان ذات ثقافة أوروبية وأمريكية مقارنة بثقافة بنجلاديش، خلّصت الدراسة إلى أنّ:

- السعادة في الثقافة الأوروبية والأمريكية مرتبطة أكثر بتحقيق الأهداف وتفرد الشخصية.
- السعادة في بنجلاديش تبدو أنّها تعتمد أكثر على الإدراك الإيجابي للعلاقات الاجتماعية والتي هي جزء من الذات. (40)

2- المنحى البيئي:

أكد أصحاب المنظور البيئي للسعادة على أحداث الحياة ويهتمون بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات في السعادة ، ويلاحظ أصحاب هذا النموذج أنّ مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وذلك أنّ السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت جيدة أم سيئة خاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة.

ونجد أنّ البيئة التي ننشأ فيها تؤثر على حياتنا وسعادتنا وتجاربنا في مرحلة الطفولة ؛ من الممكن أن تُمهّد الطريق لتوجّهها الفكري في الحياة وشعورنا الفطري تجاه السعادة أو التعاسة. (41)

3- المنحى الشخصي:

يرى كوستا وماكري (1999) Costa & Mc crae أنّ السعادة سمة ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية ، وهي الإستعداد للشعور بالسعادة، وهي مهارة يُمكن إكتسابها ، وأفضل سبيل إلى ذلك التغلب على المصاعب الصغيرة، من جهة أخرى نجد أنّ السعادة قد تتحقق من إشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تَمَنَّد آثارها في مراحل العمر التّالية، ولكن كثرة الإحباطات النفسية اليومية التي يتعرّض لها الأشخاص في هذا العصر

والإحباطات التي يتعرض لها الأشخاص قد تكون مسؤولة بشكل كبير عن عدم الشعور بالسعادة والرضا لدى هؤلاء الأشخاص، ومن ثمَّ لا تُكون إشباعات مراحل الطفولة أساساً لما يَحْبُرُهُ الفرد من سعادة حالية، والسعادة عبارة عن شعور وانفعال؛ تكامل يتراوح بين الطفولة السوية المُشْبَعَة وتحقيق الإشباعات التي يتطلبها الحاضر.

ومما أشار إليه سليجمان، أنَّ السعداء يتذكرون بكثرة الأحداث السعيدة التي تحدث لهم في الحياة ، وينسون العديد من الأحداث السيئة، وفي المقابل نجد المكتئبين يتذكرون كليهما بدقة، والسعداء غير مُتوازنين في مُعتقداتهم عن النَّجاح والفشل، فلو كان ما حققوه نجاحاً فإنَّه سيستمر للأبد وسينجحون في كل شيء و إن كان هناك فشل ، فقد تسببوا فيه وسيذهب سريعاً ، والفشل هو مجرد شيء صغير تافه . (42)

خاتمة:

- بناء على ما سبق يمكننا تسجيل الملاحظات التالية :
- يُعدُّ مفهوم السعادة من أبرز المصطلحات والمفاهيم في علم النفس الايجابي.
- طيب العيش او الحياة الطيبة من مرادفات السعادة.
- مستوى السعادة الدائم حسب مارتن سليجمان هو مجموع النطاق المحدد.
- وظروف حياتك. والعوامل والمتغيرات التي تستطيع التَّحكم فيها .
- توجد طرق لزيادة الشعور بالسعادة .
- السعادة هي خبرة يمر بها الإنسان ، وهي عبارة عن حالة انفعالية وعقلية ، لها علاقة بالمشاعر الايجابية .
- تنمية السعادة في الأسرة ، خاصة عند الأبناء .
- اقترح إقامة ندوات وملتقيات حول مفهوم السعادة النفسية .
- اقترح تشجيع طلبة الماجستير والدكتوراه على انجاز مذكرات ورسائل حول مفهوم السعادة.

المراجع :

- 1- إبراهيم باسل أبو عمشة (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة . رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الازهر . غزة . ص 84 .
- 2- سحر فاروق علام (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. مجلة دراسات نفسية. تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين. القاهرة. المجلد 18. العدد 3. ص 437.
- 3- احمد محمد عبد الخالق (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. مجلة دراسات نفسية. تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. القاهرة. المجلد 11. العدد 3. ص 341.
- 4- نجوى اليحفوفي (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. دراسات عربية في علم النفس. المجلد 5 . العدد 4 . ص 949 .
- 5- إبراهيم باسل أبو عمشة ، مرجع سبق ذكره، ص 66 .
- 6- شون أكور (2013). نعمة السعادة. (كتاب في دقائق). مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم. رقم 7 . دبي . ص 5 .
- 7- مارتن سليجمان (2006). السعادة الحقيقية. مكتبة جرير. ط1 .الرياض. ص 45.
- 8- نفس المرجع ، ص 47.
- 9- نفس المرجع، ص 102.
- 10- إبراهيم باسل أبو عمشة ، مرجع سبق ذكره ، ص 72.
- 11- أحمد عكاشة (2015) . الطريق الى السعادة. الكرمة للنشر والتوزيع. القاهرة. ص 105.

12- مايكل أرجايل (1993) . سيكولوجية السعادة. (عالم المعرفة).

ترجمة : فيصل عبد القادر يوسف. العدد 175 .المجلس الوطني
للثقافة والفنون والآداب. الكويت.ص 266 .

13- إبراهيم باسل أبو عمشة ، مرجع سبق ذكره ، ص 75.

14- موزي بنت محمد بن حمد القاسم(2011) . الذكاء الوجداني

وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة ام

القرى.رسالة ماجستير . كلية التربية. جامعة ام القرى . السعودية.

ص 56.

15- نفس المرجع، ص 57.

16- نفس المرجع، ص 58- 59 .