

من غريزة البقاء إلى حب الحياة (رحلة الإنسان نحو المعنى والازدهار)

أ.د. إحسان علي الحيدري*

جامعة بغداد / كلية الآداب

الملخص:

في هذا البحث، سنقوم برحلة استكشافية من دافع بيولوجي مخصص لاستمرار ديمومة الجنس البشري - مشتركاً من خلاله مع الحيوانات - الى حالة نفسية وفلسفية تتصف بالتقدير العميق والتوجه الإيجابي والانخراط الهادف في الوجود؛ ليكون متميزاً عن بقية الكائنات الحية. والانتقال بين ذلك الدافع وتلك الحالة يمثل تحولاً نوعياً يشتمل على عمليات معرفية وعاطفية، وفي الوقت الذي تضمن غريزة البقاء وجودنا الأساسي، نجد أن حب الحياة تستلزم تطوراً نفسياً ووجودياً، وهو لا يحدث بشكل تلقائي، وإنما يتطلب تطوراً ونضجاً ووعياً.

الكلمات المفتاحية:

غريزة البقاء، حب الحياة، البيوفيليا، اليودايمونيا.

Abstract:

In this research, we will embark on an exploratory journey from a biological drive dedicated to the continuation of the human race—shared with animals—to a psychological and philosophical state characterized by deep appreciation, positive orientation, and purposeful engagement with existence, distinguishing ourselves from other living beings. The transition between this drive and this state represents a qualitative transformation involving cognitive and emotional processes. While the survival instinct ensures our basic existence, we find that the love of life requires psychological and existential development. This does not occur automatically, but rather requires evolution, maturity, and awareness.

Keywords: Survival instinct, love of life, biophilia, eudaimonia.

المقدمة:

تمثل رحلة الإنسان من مجرد السعي للبقاء إلى تحقيق حب عميق للحياة جوهر تطوره النفسي والوجودي. يقف على أحد طرفي هذا الطيف "غريزة البقاء" (Survival Instinct)، وهي الدافع الأساسي المبرمج بيولوجيًا لضمان استمرار الفرد والنوع. وعلى الطرف الآخر، يتجلى "حب الحياة" (Love of Life)، وهو حالة نفسية وفلسفية أكثر رقيًا، تتسم بالتقدير العميق والتوجه الإيجابي والانخراط الهادف في الوجود. إنها ليست مجرد غياب للتهديد، بل احتضان فعال للحياة، وسعي نحو النمو والتواصل والغاية.

تُعد غريزة البقاء الدافع الجوهري الذي يشترك فيه الإنسان مع سائر الكائنات الحية، وهي مجموعة من السلوكيات المبرمجة وراثيًا تهدف إلى الحفاظ على الحياة والصحة، مثل تجنب الخطر، البحث عن الطعام والمأوى، والاستجابة للتهديدات المباشرة. هذه الغريزة، وإن كانت أساسية ومشاركة، فإن تعبيراتها لدى الإنسان تتسم بالتعقيد نظرًا لدور الإدراك والثقافة.

أما حب الحياة، فيمثل حالة وجودية أعمق وأكثر شمولاً. إنه يتجاوز مجرد الحفاظ على الذات ليشمل تقديرًا واعيًا للحياة بكل أبعادها، وسعيًا نحو تحقيق الذات والمعنى. يُعرّف حب الحياة بأنه "توجه إيجابي نحو الحياة عامة، وتقويم إيجابي لها، وتمسك بها، وتعلق سار بجوانبها، وحسن تقدير لها". ويؤكد السياق الثقافي العربي على أن "حب الحياة" يتضمن الكرامة والحرية والأمل والممارسات الإبداعية، مما يميزه عن مجرد البقاء البيولوجي.

إن الانتقال من غريزة البقاء إلى حب الحياة ليس مجرد زيادة في شدة الدافع للبقاء، بل هو تحول نوعي يتضمن عمليات معرفية وعاطفية عليا كصناعة المعنى، والتقدير، والتواصل. فبينما تضمن غريزة البقاء وجودنا الأساسي، يبدو أن حب الحياة خاصية ناشئة تتطلب ما هو أبعد من تلبية الحاجات الأولية، إذ تستلزم تطورًا نفسيًا ووجوديًا. ولا يحدث هذا الانتقال تلقائيًا بمجرد تأمين البقاء، بل يتطلب نضجًا وقدرات تتجاوز الوظائف النفسية المحضة للغريزة.

فضلاً عن ذلك، فإن هذا الانتقال من المستوى البيولوجي إلى المستوى الثقافي يشير إلى أن الثقافة تلعب دورًا محوريًا في تشكيل حب الحياة. فبينما قد تكون هناك نزعة فطرية نحو الحياة، فإن تحقيقها وتعابيرها المحددة يتأثران بشدة بالسرديات الثقافية والقيم والممارسات المجتمعية، كالهنون والمشاركة السياسية والأطر الأخلاقية.

وهذا يلقي الضوء على مسؤولية مجتمعية في تهيئة الظروف التي تعزز هذه الحالة السامية، فالمجتمع الذي يركز فقط على مقاييس البقاء قد يكبح دون قصد تطور حب الحياة لدى أفرادهِ. يستكشف هذا البحث تلك الرحلة المعقدة، متناولاً الأسس البيولوجية والنفسية والفلسفية لكل من غريزة البقاء وحب الحياة. سيتعمق في النظريات والآليات والمسارات التي تسهل هذا الانتقال، فضلاً عن العوامل التي قد تعيقه. ويهدف إلى تقديم فهم دقيق لكيفية تمكن الأفراد من تنمية حب أعمق للحياة، متجاوزين مجرد الوجود إلى حالة من الازدهار الحقيقي. ومن المهم الإقرار بأن هذا المسار ليس دائماً خطياً أو مضموناً لجميع الأفراد.

حجر الأساس للوجود: فهم غريزة البقاء

تمثل غريزة البقاء الأساس الذي تقوم عليه حياة الكائنات الحية، بما في ذلك الإنسان. إنها مجموعة من الآليات الفطرية المعقدة التي تهدف إلى الحفاظ على الفرد وتمكين النوع من الاستمرار. أ. الجذور البيولوجية والتطورية:

تُعد غرائز البقاء مبرمجة وراثياً ومشاركة بين الأنواع، وهي ضرورية للتكيف واستمرار الحياة. إنها "أنماط سلوك وراثية" تشكلت عبر ملايين السنين من التطور. (قصري، 2023) من منظور دارويني، تُعد هذه الغرائز نتائجاً لعملية الانتقاء الطبيعي، حيث تزيد السلوكيات التي تعزز البقاء والتكاثر من فرص الكائن الحي في نقل جيناته إلى الأجيال القادمة. على المستوى العصبي البيولوجي، يلعب الدماغ دوراً حاسماً في معالجة التهديدات وتنشيط استجابات البقاء، حيث تفرز الغدد مواد كيميائية مثل الأدرينالين لتهيئة الجسم للمواجهة أو الهرب. (فاستركابيتال، 2025)

ب. المظاهر النفسية والآليات الأساسية:

تتجلى غريزة البقاء في مجموعة من الآليات النفسية والسلوكية: (فاستركابيتال، 2025)

1. استجابة القتال أو الهروب (Fight-or-Flight Response): هي الآلية الأكثر شهرة، حيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الخطر المباشر أو الهروب إلى بر الأمان.
2. تقييم المخاطر (Risk Assessment): قبل تفعيل استجابة القتال أو الهروب، يقوم الدماغ بتقييم سريع للمخاطر المحتملة لتحديد أفضل مسار للعمل.
3. سعة الحيلة والقدرة على التكيف (Resourcefulness and Adaptability): تتطلب غريزة البقاء القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة والاستفادة المثلى من الموارد المتاحة.

4. الترابط الاجتماعي (Social Bonding): البشر كائنات اجتماعية بطبيعتها، وغالبًا ما يعتمد بقاؤهم على قدرتهم على تكوين روابط اجتماعية والحفاظ عليها للدعم المتبادل والحماية.
 5. التعلم والذاكرة (Learning and Memory): نتعلم من تجارب الماضي، مما يمكننا من تذكر المواقف الخطرة وتجنبها في المستقبل.
 6. الابتكار واستخدام الأدوات (Innovation and Tool Use): يُعد استخدام الأدوات وتطويرها جانبًا مهمًا من جوانب بقاء الإنسان، مما مكنه من التغلب على التحديات البيئية.
 7. الإيثار وبقاء المجموعة (Altruism and Group Survival): في بعض الأحيان، تمتد غرائز البقاء إلى ما هو أبعد من الفرد لتشمل المجموعة، حيث يمكن لسلوكيات الإيثار، كتحذير الآخرين من الخطر، أن تعزز فرص بقاء المجموعة بأكملها.
- من المهم التمييز بين "الغرائز" و"الدوافع" و"الحاجات". فالغريزة نمط سلوكي فطري، تلقائي، وعام بين أفراد النوع يهدف إلى الحفاظ على الحياة. أما "الدافع" فهو حالة توتر داخلي تحفز السلوك لإشباع "حاجة" معينة، وهي حالة من النقص أو الحرمان. سلوكيات البقاء مدفوعة بالحاجة إلى خفض التوتر واستعادة التوازن. وعلى الرغم من أن غريزة البقاء غالبًا ما تُفهم على أنها فردية بحتة ("الحفاظ على الذات")، إلا أن لها مكونًا اجتماعيًا قويًا لدى البشر. فالترابط الاجتماعي والإيثار من أجل بقاء المجموعة يشيران إلى أن البقاء الفردي ارتبط تطوريًا ارتباطًا وثيقًا ببقاء الجماعة. هذا الجانب الاجتماعي للغريزة يمكن عدّه مقدمة للمشاعر والسلوكيات الاجتماعية الأكثر تعقيدًا التي نراها في "حب الحياة".
- بخلاف العديد من الأنواع التي تكون فيها استجابات البقاء انعكاسية إلى حد كبير، يتضمن البقاء البشري عمليات معرفية معقدة مثل تقييم المخاطر، والتعلم من التجارب السابقة المعقدة، والابتكار، والنقل الثقافي لمعارف البقاء. هذا "الحمل المعرفي" يعني أن البقاء البشري لا يقتصر على رد الفعل، بل يشمل أيضًا التوقع والتخطيط والتكيف بطرق متطورة للغاية. هذه القدرات المعرفية المتطورة، مع أنها تخدم البقاء، تضع أيضًا الأساس للقدرة على التفكير المجرد، وصناعة المعنى، والوعي الذاتي، وهي عناصر حاسمة لتنمية "حب الحياة". فالأدوات التي تطورت من أجل البقاء (كالإدراك والاجتماعية) يمكن إعادة توظيفها من أجل الازدهار.
- انبثاق "حب الحياة": البيوفيليا وما بعدها
- يتجاوز "حب الحياة" مجرد الاستجابة للضرورات البيولوجية للبقاء، ليمثل توجهًا أعمق وأكثر إيجابية تجاه الوجود بأسره. يأتي مفهوم "البيوفيليا" ليقدم أساسًا لفهم هذا الانجذاب الفطري نحو الحياة.

أ. تعريف "حب الحياة" وفرضية البيوفيليا

كان المحلل النفسي إريك فروم أول من قدم مصطلح "البيوفيليا"، معرّفًا إياه بأنه "الحب العاطفي للحياة وكل ما هو حي". ووصفه بأنه انجذاب الإنسان الفطري نحو الطبيعة وكل شيء على قيد الحياة، ورغبة في تعزيز النمو، سواء في شخص أو نبات أو فكرة أو مجموعة اجتماعية. رأى فروم البيوفيليا "إمكانية أولية" فطرية في الكائن البشري، وهي تجربة اتحاد مع الآخرين والطبيعة مع الحفاظ على النزاهة والاستقلال، مما يساعد على التغلب على الشعور بالعزلة والانفصال. (Berto, 2021)

وقام عالم الأحياء إدوارد أو. ويلسون بتعميم المصطلح لاحقًا، إذ عرّف البيوفيليا بأنها "النزعة الفطرية للتركيز على الحياة والعمليات الشبيهة بالحياة" أو "الدافع للانتماء إلى أشكال الحياة الأخرى". أكد ويلسون على أساسها التطوري وأهميتها للتطور العقلي، مشيرًا إلى أن وجودنا وروحنا منسوجان منها. ويرى ويلسون أن البيوفيليا تتكون من عنصرين أساسيين: الانبهار (جذب الانتباه نحو الطبيعة) والانتماء (الارتباط العاطفي بأشكال الحياة). (Wikipedia, 2025)

في السياق الثقافي العربي، يُفهم "حب الحياة" كمفهوم يتجاوز البقاء البيولوجي ليشمل الكرامة والحرية والأمل والتعبير الإبداعي. إنه يتعلق بجودة الحياة وثراء التجربة الإنسانية، وليس مجرد استمرار الوجود. (برقاوي، 2022)

ب. الارتباط الإنساني الفطري بالحياة والطبيعة (التصميم البيوفيلي)

تشير فرضية البيوفيليا إلى ميل إنساني أصيل للتواصل مع الطبيعة والأنظمة الحية. فالنفس البشرية تنتمي إلى البيئة وتميل إلى تفضيل الأماكن المرتبطة بالطبيعة. وقد تطورت هذه النزعة كآلية تكيفية للحماية والوصول إلى موارد الحياة الأساسية كالغذاء والمأوى والماء. (خليل، 2022)

وقد أدى هذا الفهم إلى ظهور مفهوم التصميم البيوفيلي (Biophilic Design)، وهو نهج مبتكر لتصميم البيئات التي نعيش ونعمل فيها، يهدف إلى إعادة تأسيس العلاقة مع الطبيعة لخلق مساحات تعزز صحة الإنسان الجسدية والنفسية وتحقق له الرفاهية. يشمل ذلك الاتصال المباشر بالطبيعة (مثل النباتات، الماء، الضوء الطبيعي) واستحضار خصائص الطبيعة بشكل غير مباشر (مثل استعمال المواد الطبيعية، الأشكال والأنماط المستوحاة من الطبيعة). (خليل، 2022)

ج. الشروط الأساسية لتنمية حب الحياة / البيوفيليا (وفقًا لفروم)

حذر فروم من أن البيوفيليا، على الرغم من كونها إمكانية فطرية، لا تتحقق إلا إذا توفرت الظروف البيئية الطبيعية والاجتماعية – التي تعزز نموها وتطورها. وإذا تعارضت هذه الظروف مع الاحتياجات الوجودية، فقد تتطور نزعة معاكسة هي "النكروفيليا"، أي الشغف بتدمير الحياة والانجذاب إلى كل ما هو ميت ومتحلل. ويرى فروم أن هناك ثلاثة شروط بيئية أساسية يجب أن تسبق تطور البيوفيليا: (Berto, 2021)

1. **الأمن (Security):** ويشمل الأمن الجسدي والعقلي، وتوفر المأوى والموارد الاقتصادية. فانعدام الأمن والندرة الاقتصادية يشجعان النكروفيليا.

2. **العدالة (Justice):** العيش في سياق تُحترم فيه القواعد السلوكية والواجبات والتوقعات تجاه الذات والآخرين يعزز الموقف البيوفيلي.

3. **الحرية (Freedom):** تزدهر البيوفيليا في سياق يمكن للفرد فيه أن يفكر ويعبر عن نفسه ويتصرف دون قيود، وأن يكون قادرًا على ابتكار وتنفيذ أفعاله بحرية اختيار الأهداف والوسائل.

إذا تحققت هذه الشروط المسبقة، يمكن تنمية أربعة عناصر نشطة للبيوفيليا، وهي: الرعاية، والمسؤولية، والاحترام، والمعرفة (والتي طورها فروم أساسًا في سياق العلاقات الإنسانية، ثم وسعها غاندرسون لتشمل الطبيعة).

تعمل البيوفيليا، كما وصفها فروم وويلسون، كجسر طبيعي بين غريزة البقاء الأولية و"حب الحياة" الأكثر نضجًا. فالانجذاب الفطري للحياة والطبيعة (ويلسون) يوفر توجهًا إيجابيًا أساسيًا. ثم تأتي شروط فروم (الأمن، العدالة، الحرية) لتسليط الضوء على العوامل الاجتماعية والبيئية اللازمة لرعاية هذه النزعة الفطرية وتحويلها من مجرد ألفة أساسية إلى "حب عاطفي للحياة" يشمل النمو والتواصل والرعاية. هذا يشير إلى أن "حب الحياة" لا ينشأ بمجرد الإرادة، بل يتطلب نظامًا بيئيًا داعمًا. (خليل، 2022)

إن مفهوم النكروفيليا الذي طرحه فروم كتنقيض للبيوفيليا، والذي ينشأ من ظروف انعدام الأمن والظلم وغياب الحرية، يقدم عدسة قوية لنقد جوانب من المجتمع الحديث. فإذا كانت البيئات المعاصرة (الحضرية، الرقمية، الاقتصادية) تعزز العزلة، أو الإحساس بالظلم، أو الشعور بالعجز، فقد تكون بذلك تغذي ميولًا نكروفيلية (مثل الهوس بالدمار، الانفصال عن كل ما هو حي) بدلاً من البيوفيليا. وهذا يعني أن السعي المجتمعي نحو "التقدم" يجب أن يُفحص نقديًا من حيث تأثيره في هذه التوجهات الإنسانية الأساسية نحو الحياة. ومن ثم فإن "حب الحياة" ليس مجرد رحلة شخصية، بل هو أيضًا مؤشر على صحة المجتمع. (Berto, 2021)

فضلاً عن ذلك، فإن تعريف فروم للبيوفيليا يتضمن "الرغبة في تعزيز النمو، سواء في شخص أو نبات أو فكرة أو مجموعة اجتماعية" و"حب الإنسانية والطبيعة". هذا الجانب النشط والمؤلّد يميزها عن الرضا السلبي. إنه يعني أن "حب الحياة" الحقيقي ينطوي على المساهمة والرعاية، وهو ما يتماشى مع مفاهيم المعنى والهدف التي سيتم استكشافها لاحقاً، ويتصل بفكرة أن "حب الحياة" يشمل الممارسات الإبداعية والمشاركة المدنية. (برقاوي، 2022)

جسور نظرية: مسارات من البقاء إلى تحقيق الذات والمعنى

تقدم العديد من النظريات النفسية والفلسفية أطراً لفهم كيفية انتقال الإنسان من التركيز على ضرورات البقاء إلى السعي نحو تحقيق الذات وإيجاد معنى أعمق للحياة، وهي جوانب أساسية في "حب الحياة".

أ. هرم ماسلو: الارتقاء من الحاجات الأساسية إلى التطلعات العليا

قدم أبراهام ماسلو نظريته الشهيرة حول هرمية الحاجات الإنسانية، والتي تتدرج من الحاجات الفسيولوجية الأساسية في قاعدة الهرم إلى الحاجة لتحقيق الذات في قمته. ووفقاً لماسلو، يجب إشباع الحاجات الدنيا (حاجات النقص) بشكل معقول قبل أن تصبح الحاجات العليا (حاجات النمو) هي الدافع الأساسي للسلوك: (ويكبيديا، 2024)

1. من البقاء إلى الأمان: ترتبط الحاجات الفسيولوجية (الطعام، الماء، المأوى، النوم، الجنس بغرض التكاثر) ارتباطاً مباشراً بالبقاء. وبمجرد إشباعها، تظهر الحاجة إلى الأمان (السلامة الجسدية، الأمن الوظيفي، الصحة، الاستقرار). يعكس هذا التقدم الانتقال من البقاء الخام إلى شرط "الأمن" الذي حدده فروم.

2. الحاجات الاجتماعية والتقدير: بعد ذلك، تظهر الحاجة إلى الانتماء والحب والصدقة، تليها الحاجة إلى التقدير (احترام الذات، احترام الآخرين، الإنجاز، الكفاءة). تمثل هذه المراحل انتقالاً أبعد من مجرد البقاء نحو الرفاه النفسي والتواصل.

3. تحقيق الذات: في قمة الهرم تقع الحاجة إلى تحقيق الذات، وهي الدافع لتحقيق كامل إمكانات الفرد، والسعي نحو النمو الشخصي، والإبداع، وخوض تجارب الذروة. تتماشى هذه المرحلة بشكل وثيق مع مفهوم "حب الحياة" والازدهار. وقد أشار ماسلو إلى أن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم غالباً ما يتمتعون بتقدير عميق للحياة. ويشير مصدر إلى وجود "غريزة الإنجاز الشخصي" المرتبطة بإيجاد معنى داخلي، وإن كان هذا محل نقاش. عدّ ماسلو أن الحاجات الحيوية مثل الحب والتقدير هي بمنزلة غرائز أو حاجات داخلية مبنية وراثياً.

ب. تأكيد علم النفس الإنساني على النمو والإمكانات

يركز علم النفس الإنساني على الإنسان ككل، وعلى دافعه الفطري نحو النمو وتحقيق الذات، وعلى الإرادة الحرة والمسؤولية الشخصية. تنظر هذه المدرسة بطبيعتها إلى البشر على أنهم قادرون على تجاوز مجرد البقاء. يوفر علم النفس الإنساني الإطار النظري لفهم كيف يمكن للأفراد أن يسعوا بفعالية نحو حياة ذات معنى وأصالة وإشباع، وهي جميعها مكونات لحب الحياة.

ج. علم النفس الإيجابي: تنمية نقاط القوة والرفاهية والازدهار

يمثل علم النفس الإيجابي تحولاً في التركيز من دراسة الأمراض والضعف إلى فهم وتنمية نقاط القوة والفضائل الإنسانية. يهدف إلى مساعدة الأفراد والمجتمعات ليس فقط على البقاء، بل على الازدهار وحب الحياة. (جزيل، 2025)

المفاهيم الأساسية: (فاستركايتال، 2025)

- نموذج PERMA (سليجمان): يحدد خمسة أعمدة للرفاهية: المشاعر الإيجابية (Positive Emotion)، والانخراط (Engagement/Flow)، والعلاقات الإيجابية (Relationships)، والمعنى (Meaning)، والإنجاز (Achievement). تساهم هذه العناصر بشكل مباشر في "حب الحياة".
- نقاط قوة الشخصية وفضائلها (VIA): تحديد واستعمال نقاط قوة الشخصية (مثل الفضول، اللطف، الامتنان، الأمل، المثابرة) لتعزيز الرفاهية والنمو الشخصي.
- الازدهار (Flourishing): حالة من الأداء الإنساني الأمثل، تشمل المشاعر الإيجابية والانخراط والمعنى والغاية. وهي في جوهرها نسخة مدروسة علمياً من "حب الحياة".

1. دوره في الانتقال: يقدم علم النفس الإيجابي استراتيجيات وتدخلات عملية لتنمية الموارد النفسية اللازمة للانتقال من عقلية موجهة نحو البقاء إلى عقلية تتسم بحب الحياة والازدهار. (جزيل، 2025)

د. وجهات نظري وجودية: البحث عن المعنى في عالم معقد

تركز الفلسفة الوجودية على مفاهيم الحرية والمسؤولية والبحث عن المعنى في مواجهة تحديات الحياة الكبرى والشكوك المتأصلة فيها (مثل الموت، واللامعنى الظاهري). (Molina، 2024)

1. العلاج بالمعنى لفيكتور فرانكل (Logotherapy): (الطنطاوي، 2023)

- إرادة المعنى (Will to Meaning): يرى فرانكل أن الدافع الإنساني الأساسي ليس المتعة (فرويد) أو القوة (أدلر)، بل البحث عن المعنى.

● إيجاد المعنى: يمكن العثور على المعنى من خلال العمل الإبداعي، أو تجربة القيم (مثل الحب والجمال والطبيعة)، أو الموقف الذي يتخذه المرء تجاه المعاناة التي لا مفر منها.

● التغلب على "الفراغ الوجودي": الفشل في إيجاد المعنى يؤدي إلى فراغ وجودي يتسم بالملل واللامبالاة. إيجاد المعنى يساعد على تجاوز هذا الفراغ واحتضان الحياة.

2. مساهمتها في "حب الحياة": تفترض الوجودية أنه حتى في غياب معنى مُعطى مسبقًا، يمكن للبشر خلق المعنى ومن ثمَّ إيجاد سبب عميق لحب الحياة وتقديرها. هذا الخلق النشط للمعنى هو سمة مميزة للحياة التي تُعاش بما يتجاوز مجرد البقاء. (Molina، 2024)

بينما يقترح هرم ماسلو تدرجًا تسلسليًا للحاجات، تشير نظريات علم النفس الإيجابي والوجودية إلى أن عناصر مثل المعنى والتواصل والمشاعر الإيجابية يمكن أن تؤثر وتتأثر بالحاجات الأدنى مستوى. على سبيل المثال،

قد يساعد الإحساس القوي بالهدف (فرانكل) شخصًا ما على تحمل نقص الأمان أو الموارد. هذا يوحي بتفاعل أكثر ديناميكية بدلاً من صعود جامد خطوة بخطوة. فحب الحياة ليس مجرد وجهة في القمة، بل يمكن أن يكون قوة تساعد في التنقل عبر الهرم بأكمله. (الطنطاوي، 2023)

فضلاً عن ذلك، تبرز الحاجات الدنيا لماسلو (الфизиولوجية، الأمان) وشروط فروم للبيوفيليا (الأمن، العدالة، الحرية) أهمية "البنية" (البيئات الداعمة، المخصصات المجتمعية). وفي المقابل، فإن تأكيد علم النفس الإنساني على الإرادة الحرة، وتركيز علم النفس الإيجابي على تنمية نقاط القوة، ودعوة الوجودية لخلق المعنى، كلها تؤكد على "الفاعلية" (الاختيار والجهد الفردي). ومن ثمَّ فإن الرحلة إلى حب الحياة هي تفاعل ديناميكي بين الظروف الخارجية التمكينية والعمليات الإرادية الداخلية. لا يكفي أي منهما بمفرده؛ يمكن للمجتمع أن يوفر جميع الاحتياجات المادية، ولكن قد يظل الأفراد يفتقرون إلى حب الحياة إذا لم يشركوا فاعليتهم، والعكس صحيح. (Berto، 2021)

إن تحقيق الذات لدى ماسلو يتضمن تحقيق الإمكانيات والسعي نحو النمو. والعلاج بالمعنى لفرانكل يؤكد على البحث عن المعنى وخلقها. ويركز علم النفس الإيجابي على تنمية نقاط القوة والانخراط في الأنشطة التي تؤدي إلى نموذج PERMA. هذا الخيط المشترك يؤكد أن "حب الحياة" المرتبط بهذه الحالات العليا ليس حالة سلبية من

الوجود، بل عملية نشطة ومستمرة من الانخراط والسعي والضرورة. إنه فعل أكثر من كونه اسمًا.
(الطنطاوي، 2023)

رعاية حب الحياة: العوامل الميسرة الرئيسية

إن الانتقال من مجرد البقاء إلى حب الحياة يتطلب رعاية وتنمية مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والروحية. هذه العوامل لا تساهم فقط في الشعور بالرضا، بل تبني أساسًا متينًا لحياة مزدهرة ومليئة بالحيوية.

أ. قوة المشاعر الإيجابية ونقاط القوة النفسية

تلعب المشاعر الإيجابية دورًا محوريًا في توسيع آفاق التفكير والعمل وبناء موارد شخصية دائمة، كما تشير نظرية "التوسيع والبناء" لباربرا فريدريكسون، وهو ما تدعمه ضمانيًا عدة مصادر: (مايو كليك، 2022)

1. الامتنان (Gratitude): تقدير الأشياء الجيدة في الحياة والتعبير عن الشكر.
2. التفاؤل والأمل (Optimism and Hope): توقع نتائج إيجابية والحفاظ على نظرة متفائلة نحو المستقبل.
3. المرونة النفسية (Resilience): القدرة على التعافي من الشدائد، وهي عامل رئيسي ليس فقط للبقاء ولكن للازدهار أيضًا.
4. الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence): فهم وإدارة مشاعر الذات ومشاعر الآخرين، وهو أمر بالغ الأهمية للتنقل في التعقيدات الاجتماعية واتخاذ قرارات مؤكدة للحياة.
5. التعاطف مع الذات والرعاية الذاتية (Self-Compassion and Self-Care): معاملة الذات بلطف، ولا سيما في الأوقات الصعبة؛ والانخراط في أنشطة تعزز الرفاهية.

ب. بناء روابط ذات معنى: العلاقات والدعم الاجتماعي والمشاركة المجتمعية

البشر كائنات اجتماعية بطبيعتها، والعلاقات القوية تحسن الصحة وتزيد من طول العمر. تتكون العلاقات الصحية من عناصر مثل الانجذاب المتبادل، والثقة، والاحترام، والتعاطف، والرؤية المشتركة، والسلوك المحب.

1. المشاركة المجتمعية والعمل التطوعي: (Keshky, 2025)

- تربط الأفراد وتقوي الروابط المجتمعية وتوسع شبكات الدعم.
- تزيد من الثقة بالنفس واحترام الذات والرضا عن الحياة والشعور بالإنجاز.

• تكافح الاكتئاب عن طريق تقليل العزلة الاجتماعية.

• توفر إحساسًا بالهدف والمعنى.

• ترتبط بزيادة السعادة والرفاهية.

ج. دور الهدف والروحانية والسمو

الشعور بأن للحياة هدفًا وأن أفعال المرء لها أهمية هو مكون أساسي للرفاهية وحب الحياة.

1. الروحانية: تتجاوز مجرد البقاء، وتشمل السعي للتواصل مع شيء أكبر من الذات، وإيجاد المعنى،

وتجربة سمو. يصف أحد المصادر التقدم الروحي من البحث عن الحماية من أجل البقاء المادي إلى إدراك القوة

الذاتية في المشاركة في خلق الحياة مع الإلهي، مما يؤدي إلى الرهبة والدهشة والشعور العميق بالوحدة والهدف.

ويعرّف مصدر آخر الروحانية بأنها "علاقتنا بالعالم من حولنا"، وهي متميزة عن الدين وإن كانت تتقاطع معه

أحيانًا. (بيرة، 2017)

د. تقدير الذات والإنجاز الشخصي والتعبير الإبداعي: (خليل، 2022)

1. تقدير الذات (Self-Esteem): تقييم إيجابي للذات؛ يرتبط بالثقة والمرونة. يُبنى من خلال تحديد

نقاط القوة، وتحدي الأفكار السلبية، وقبول الذات.

2. الإنجاز الشخصي (Personal Achievement): تحديد الأهداف وتحقيقها يعزز الشعور

بالكفاءة والسيطرة والفعالية الذاتية، مما يساهم في الرضا عن الحياة.

3. التعبير الإبداعي (Creative Expression): الانخراط في الأنشطة الإبداعية (مثل الفن

والموسيقى والكتابة) يمكن أن يكون مصدرًا للفرح واكتشاف الذات والمعنى. يمكن للعلاج بالفن أن يعزز الوعي

الذاتي والتعبير العاطفي.

هـ. إيجاد القوة في الندوب: النمو اللاحق للصدمة (PTG) وتجدد تقدير الحياة

النمو اللاحق للصدمة هو تغيير نفسي إيجابي يُختبر نتيجة الصراع مع ظروف حياتية شديدة الصعوبة.³⁴

لا يتعلق الأمر بإنكار الألم، بل بإيجاد القوة ووجهات نظر جديدة: (Chande، 2025)

1. مجالات النمو: زيادة القوة الشخصية، تحسين العلاقات، تقدير أكبر للحياة، إمكانيات جديدة،

تطور روحي.

2. الآلية: تتضمن صناعة المعنى، وإعادة تقييم الافتراضات، وإعادة تأطير الصدمة كفرصة للنمو. الدعم الاجتماعي حاسم في هذه العملية.
3. التأثير في حب الحياة: يمكن أن يؤدي النمو اللاحق للصدمة إلى تحول عميق في المنظور، مما يعزز تقديرًا أعمق للحظة الحالية، والملمذات البسيطة، وشعورًا متجددًا بالامتنان والهدف. يمكن لهذا أن يحول الصراع من أجل البقاء إلى حب وتقدير أعمق للحياة نفسها.
- إن العوامل الميسرة المذكورة (المشاعر الإيجابية، العلاقات، الهدف، الإنجاز، النمو اللاحق للصدمة) ليست مساهمات معزولة، بل من المرجح أنها تتفاعل بشكل تآزري. على سبيل المثال، يمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يعزز المرونة، والتي بدورها تساعد في النمو اللاحق للصدمة، مما يؤدي إلى تقدير أكبر للحياة وشعور أقوى بالهدف. هذا يشير إلى أن تنمية جانب واحد يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية متتالية على الجوانب الأخرى، مما يخلق دوامة صاعدة نحو حب الحياة. (Plasker, 2025)
- فضلاً عن ذلك، تتضمن العديد من هذه العوامل الميسرة انخراطاً نشطاً: بناء العلاقات، وتنمية المشاعر الإيجابية ونقاط القوة، والبحث عن الهدف، والمشاركة في المجتمع، والعمل من خلال الصدمة لتحقيق النمو اللاحق لها. هذا يعني أن "حب الحياة" لا يتعلق بانتظار السعادة بشكل سلبي، بل بالمشاركة الفعالة في خلقها من خلال خيارات وجهود مدروسة. وهذا يتحدى لنظرة قد تكون قدرية بأن حب الحياة مخصص فقط للمحظوظين. (Molina, 2024)
- وأخيراً، فإن المشاركة المجتمعية، والعمل التطوعي، ومفهوم فروم للبيوفيليا الذي يتضمن "حب الإنسانية والطبيعة" وتعزيز النمو لدى الآخرين، كلها تشير إلى أهمية الإيثار والمساهمة. هذا يوحي بأن تجاوز البقاء الذي يركز على الذات غالباً ما ينطوي على تحول نحو أفعال موجّهة نحو الآخرين، وهو ما يعزز، بشكل متناقض، إحساس الفرد بالهدف والتواصل وحب الحياة. (Berto, 2021)
- عقبات على الدرب: عوامل تعيق حب الحياة
- على الرغم من التطلع الإنساني نحو حب الحياة والازدهار، هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تعيق هذا المسار، وتبقي الفرد أسيراً لدوائر البقاء أو تمنعه من اختبار ملء الحياة.
- أ. ظلال الصدمة والحرمان والخوف المزمن: (ويكبيديا، 2025)
1. الصدمة النفسية (Psychological Trauma):

• التأثير: يمكن للصدمة أن تحدث خللاً عميقاً في شعور الفرد بالأمان وبالذات وبالعالم، مما يؤدي إلى صعوبات في الثقة والتواصل واختبار الفرح. يمكن أن تشمل الأعراض التجنب، وإعادة اختبار الحدث، واليقظة المفرطة.

• أنواع محددة: تشمل الإساءة في مرحلة الطفولة، والعنف، والكوارث. غالباً ما تكون للصدمات التي يسببها الإنسان تأثيرات أسوأ.

• العواقب: يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، والقلق، وإساءة استعمال المواد المخدرة، وصعوبة في تكوين علاقات صحية، وكلها تتعارض مع حب الحياة.

2. الحرمان (Deprivation): نقص الحاجات الأساسية (الأمن، الموارد، العاطفة، كما هو موضح في نظريات ماسلو وفروم) يمكن أن يبقي الفرد عالقاً في نمط البقاء، مما يمنع توفر المساحة النفسية اللازمة لتنمية حالات عليا مثل حب الحياة.

3. الخوف والقلق المزمن (Chronic Fear and Anxiety): الحالات المستمرة من الخوف والقلق وانعدام الأمن (بسبب بيئات غير مستقرة أو تهديدات مستمرة، على سبيل المثال) يمكن أن تضيق التركيز على اكتشاف التهديدات والحفاظ على الذات، مما يعيق الانفتاح والاستكشاف والمشاركة الإيجابية في الحياة.

ب. البنى الشخصية والحواجز النفسية أمام الازدهار

1. اضطرابات الشخصية (Personality Disorders): (مايو كلينك، 2023)

• التعريف: أنماط دائمة من الخبرة الداخلية والسلوك تحيد بشكل ملحوظ عن التوقعات الثقافية، وتكون منتشرة وغير مرنة، تبدأ في المراهقة أو بداية البلوغ، ومستقرة بمرور الوقت، وتؤدي إلى الضيق أو الضعف.

• التأثير في حب الحياة: تتضمن العديد من اضطرابات الشخصية تصورات مشوهة للذات والآخرين، وصعوبة في تنظيم المشاعر، وضعف في العلاقات الشخصية، وعجز عام عن استخلاص الرضا من الحياة. أمثلة:

❖ اضطراب الشخصية المرتابة (البارانويا): شك وريبة منتشران تجاه الآخرين.

❖ اضطراب الشخصية شبه الفصامية: انفصال عن العلاقات الاجتماعية، وتعبير عاطفي مقيد.

❖ اضطراب الشخصية الحدية: عدم استقرار في العلاقات والصورة الذاتية والمشاعر؛ اندفاعية.

❖ اضطراب الشخصية الاجتماعية: تثبيط اجتماعي، شعور بالنقص، حساسية مفرطة للتقييم

السلي. هذه الأنماط تجعل بطبيعتها من الصعب الثقة، والتواصل، وإيجاد الفرح، أو الشعور بالأمان – وهي جميعها حيوية لحب الحياة.

2. أنماط التفكير السلبية (Negative Thinking Patterns): التشاؤم، والسخرية، والعجز

المكتسب يمكن أن تخلق نبوءة ذاتية التحقق لحياة لا تستحق الحب.

3. نقص الوعي الذاتي / مهارات تنظيم المشاعر (Lack of Self-Awareness/Emotional

Regulation Skills): صعوبة فهم وإدارة مشاعر الفرد يمكن أن تؤدي إلى ضيق مزمن وعجز عن التفاعل مع الحياة بشكل إيجابي. (معهد وطن الأول، 2022)

إن لتجارب الحياة المبكرة السلبية تأثيراً مضاعفاً. فالصدمة، ولا سيما في مرحلة الطفولة، والحرمان من الحاجات الأساسية (مثل أمن فروم، وحاجات ماسلو الفسيولوجية / الأمان) يمكن أن تؤسس لأنماط نفسية دائمة (مثل بعض اضطرابات الشخصية أو استجابات الخوف المزمنة) التي تعيق بنشاط تطور البيوفيليا والصعود نحو تحقيق الذات. هذا يشير إلى أن التدخلات المبكرة والبيئات الداعمة حاسمة، حيث يمكن لـ "الندوب" أن تخلق حلقة تغذية راجعة سلبية، مما يجعل الرحلة إلى حب الحياة أكثر صعوبة بشكل كبير. (Berto, 2021)

فضلاً عن ذلك، يمكن للخوف المزمن والصدمة وبعض اضطرابات الشخصية (مثل اضطراب الشخصية المرتابة أو الاجتماعية) أن تقود الأفراد إلى استبطان شعور بالتهديد، بحيث يتصورون الخطر حتى في المواقف أو العلاقات الحميدة. نظام التهديد المستبطن هذا يبقي غريزة البقاء نشطة بشكل مزمن، مستهلكاً الموارد العقلية والعاطفية التي كانت ستكون متاحة للنمو والتواصل والتقدير. يتطلب "حب الحياة" درجة من الأمان النفسي والانفتاح يتم تقويضها بشكل أساسي من خلال حالة الحصار الداخلي هذه. ليست التهديدات الخارجية فقط، بل تصور واستبطان التهديد هو ما يصبح العقبة الرئيسية. (مايو كلينك، 2023)

تأملات فلسفية: فن وحكمة العيش الرغيد

قدمت الفلسفة عبر العصور رؤى عميقة حول معنى الحياة وكيفية عيشها بشكل جيد، متجاوزة مجرد

البقاء إلى السعي نحو الازدهار والفضيلة. هذه التأملات تقدم حكمة خالدة لإثراء فهمنا لـ "حب الحياة".

أ. أصداء قديمة: حكمة لحياة مزدهرة

1. اليودايمونيا الأرسطية: الحياة المزدهرة (Aristotelian Eudaimonia): (Duignan, 2025)

- التعريف: غالبًا ما تُترجم إلى "السعادة" أو "الازدهار"، اليودايمونيا هي أسمى خير إنساني، وهي نشاط للروح يتوافق مع الفضيلة (arete). إنها ليست حالة سلبية بل طريقة للعيش بشكل جيد، تتحقق على مدار حياة كاملة.
- تحقيق اليودايمونيا: يتضمن النشاط العقلاني، وتنمية الفضائل الأخلاقية (الشجاعة، الاعتدال، العدالة، الكرم من خلال العادة) والفضائل الفكرية (الحكمة، الفهم). يعدُّ أرسطو أيضًا أن الخيرات الخارجية (الصحة، الموارد، الأصدقاء) مفيدة.
- الصلة بحب الحياة: تمثل اليودايمونيا حياة تُعاش بكامل إمكاناتها، تتميز بالتميز والغاية والمشاركة العقلانية – وهي مكونات أساسية لحب عميق للحياة. إنها تتعلق بالسعي وراء "ما هو جدير بالاهتمام في الحياة".
- 2. الأبيقورية: السكينة واللذة العقلانية (Epicureanism): (Pursui of Happiness، 2024)
- الهدف: تحقيق الأتاراكسيا (السكينة، التحرر من الخوف) والأبونيا (غياب الألم الجسدي).⁴²
- المسار: البحث عن ملذات متواضعة ومستدامة، ومعرفة طريقة عمل العالم، والحد من الرغبات (ولا سيما الرغبات الباطلة والفارغة مثل الثروة / الشهرة)، وتقدير الصداقة بشكل كبير.⁴² الحكمة ضرورية لتمييز الملذات الحقيقية عن تلك التي تؤدي إلى ألم أكبر.⁴³
- الصلة بحب الحياة: من خلال تقليل الألم والاضطراب وتنمية السلام العقلي والأفراح البسيطة، تقدم الأبيقورية مسارًا لحياة راضية ومُقدِّرة، خالية من القلق الذي يعيق حب الحياة.
- 3. الرواقية: الفضيلة والعقل و"حب القدر" (Stoicism: Virtue, Reason, and Amor Fati): (Lynx, 2024)
- المبادئ الأساسية: العيش وفقًا للطبيعة / العقل، والتركيز على ما هو في نطاق سيطرة الفرد (أحكامنا وأفعالنا)، وقبول ما ليس كذلك، وتنمية الفضيلة (الحكمة، العدالة، الشجاعة، الاعتدال) بوصفها الخير الوحيد.
- حب القدر (Amor Fati): "حب المصير" – ليس مجرد تحمل ما يحدث، بل قبوله وحتى حبه كضرورة وفرصة للنمو وممارسة الفضيلة. يتعلق الأمر بتحويل أي موقف إلى شيء إيجابي.

● الصلة بحب الحياة: توفر الرواقية إطارًا قويًا للحفاظ على السلام الداخلي والغاية بغض النظر عن الظروف الخارجية. من خلال حب المرء لمصيره والتركيز على العمل الفاضل، يمكن للمرء أن يجد حبًا عميقًا ومرنًا للحياة، حتى في خضم الشدائد.

ب. تأملات حديثة حول القيمة والغاية وحياة مشبعة بالحب

تستمر الأسئلة حول معنى الحياة وقيمتها في صدى الفكر الحديث، متصلةً بالرؤى الوجودية التي نوقشت سابقًا (مثل رؤى فرانكل)، وبالحاجة الإنسانية المستمرة لإيجاد أو خلق قيمة وغاية في الحياة كحجر زاوية لحبها. تلعب الفلسفة دورًا حيويًا في مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم والعالم، واتخاذ قرارات أخلاقية، وإيجاد منظور متوازن للحياة. إنها توفر أدوات للتفكير النقدي والتنقل في تحديات الحياة، مما يساهم في وجود أكثر تمحيصًا وتقديرًا. (Molina, 2024)

على الرغم من اختلافاتها، تتقارب الفلسفات القديمة مثل اليودايمونيا الأرسطية (الفضيلة والعقل)، والأبيقورية (السكينة من خلال الملذات البسيطة والحد من الرغبات)، والرواقية (الفضيلة وقبول القدر)، جميعها على أهمية "التنمية الداخلية" – للشخصية أو العقلية أو الرغبات – كعنصر أساسي للعيش بشكل جيد. هذا يشير إلى فهم خالد بأن "حب الحياة" الحقيقي أقل اعتمادًا على الظروف الخارجية وأكثر اعتمادًا على تطوير الموارد الداخلية والحكمة. (Duignan, 2025)

هذه الفلسفات لا تصف فقط حالة مرغوبة (اليودايمونيا، الأتاراكسيا) ولكنها تصف أيضًا ممارسات نشطة وطرق تفكير لتحقيقها: العمل الفاضل المعتاد لأرسطو، والتفكير الرصين والاختيار لأبيقور، والممارسة المستمرة لتمييز ما يمكن السيطرة عليه وقبول القدر للرواقيين. هذا يعيد صياغة "حب الحياة" ليس كمجرد شعور يأمل المرء في بلوغه، ولكن كنتيجة لممارسة فلسفية ملتزمة مدى الحياة وطريقة منضبطة للتفاعل مع العالم. إنه يعني أن حب الحياة فن يجب تعلمه وصقله.

إن "النشاط العقلاني" لأرسطو، و"البحث عن أسس كل اختيار وتجنب" لأبيقور، والدعوة الرواقية (عبر نيتشه) ليس فقط "لتحمل" القدر بل "لحبه" وأن يكون المرء مثل "النار المشتعلة"، كلها تشير إلى موقف استباقي وتفاعلي تجاه الحياة. هذا يتناقض مع الاستسلام السلبي أو مجرد الرضا. إنه يشير إلى أن الحب العميق للحياة ينطوي على تشكيل استجابات المرء بنشاط وإيجاد القيمة حتى في الظروف الصعبة.

الخاتمة:

إن رحلة الإنسان من مجرد الاستجابة لنداء البقاء الغريزي إلى احتضان حب عميق للحياة هي مسار معقد ومتعدد الأوجه، ينسج خيوط البيولوجيا وعلم النفس والفلسفة في نسيج التجربة الإنسانية. لقد بدأنا بفهم غريزة البقاء كقوة أساسية، مبرمجة فينا لضمان استمرارنا الجسدي. لكن الإنسان، بفضل قدراته المعرفية والعاطفية المتطورة، لا يكتفي بمجرد الوجود. إنه يسعى إلى ما هو أبعد، إلى "حب الحياة" – تلك الحالة التي تتسم بالتقدير العميق، والانخراط الهادف، والشعور بالاتصال والازدهار. وقد رأينا أن هذا الانتقال ليس تلقائياً، بل يتطلب تلبية الحاجات الأساسية، ورعاية النزعات الفطرية مثل البيوفيليا، والانخراط في عمليات نفسية موجهة نحو النمو، والسعي النشط نحو المعنى والحالات الإيجابية. يتضح أن "حب الحياة" ينشأ من تفاعل دقيق بين ما هو فطري وما هو مكتسب. فبينما قد نمتلك استعدادات فطرية للانجذاب نحو الحياة (كما في فرضية البيوفيليا)، فإن التعبير الكامل عن حب الحياة يتطلب جهداً واعياً، وبيئات داعمة (كما أكد فروم على أهمية الأمن والعدالة والحرية)، وتنمية نقاط القوة النفسية والحكمة الفلسفية. إنها ليست مجرد هبة تُمنح، بل هي ثمرة تُزرع وتُعتنى بها. إن تحقيق "حب الحياة" لا يمثل ترفاً، بل قد يكون ضرورة نفسية وثقافية لازدهار الإنسان واستدامة المجتمعات. فالمجتمع الذي يضمن البقاء المادي لأفراده دون أن يعزز فيهم حب الحياة قد يكون مستقراً من الناحية التطورية، ولكنه سيظل فقيراً نفسياً وأقل مرونة في مواجهة التحديات المعقدة وغير المادية، مثل الأزمات الوجودية أو اللامبالاة المجتمعية. هذا يضع "حب الحياة" ليس كغاية شخصية فحسب، بل كمؤشر على صحة جماعية.

إن المسار من غريزة البقاء إلى حب الحياة يوضح أن المسؤولية عن تنمية هذا الحب تقع على عاتق الفرد والمجتمع على حد سواء. إنها مسؤولية شخصية في السعي النشط نحو النمو والمعنى، ومسؤولية مجتمعية في توفير الظروف التي تسمح لهذه الإمكانيات البشرية بالازدهار. وفي الوقت نفسه، هي امتياز، لأن الظروف الداعمة والقدرات الداخلية ليست متاحة للجميع بنفس القدر، مما يجعل هذا السعي مسعى شخصياً واهتماماً جماعياً في آن واحد.

في نهاية المطاف، تكمن عظمة التجربة الإنسانية في قدرتنا ليس فقط على البقاء، بل على الازدهار؛ ليس فقط على تجنب الألم، بل على إيجاد الفرح في الوجود؛ ليس فقط على الوجود المنفصل، بل على التواصل العميق

مع الآخرين والعالم من حولنا. إن السعي نحو حياة مشبعة بالمعنى والاتصال والحيوية هو رحلة مستمرة مدى الحياة، رحلة تستحق أن تُعاش بكل ما فيها من تحديات ومكافآت. إنها دعوة لاحتضان ملء الحياة، بكل تعقيداتها وجمالها، والانتقال من مجرد كوننا أحياء إلى أن نكون محبين للحياة حقًا.

المراجع:

- Brian Duignan 10). April, 2025. (eudaimonia Greek philosophy من الاسترداد Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/topic/eudaimonia>
- Eric Plasker .(2025). *Thriving After Adversity: Post-Traumatic Growth* من الاسترداد the 100 year lifestyle: <https://the100yearlifestyle.com/thriving-after-adversity-post-traumatic-growth/>
- Fatimah Hamdi Alganami and Mogeda El Sayed El Keshky 23). may, 2025. (*Does volunteering benefit students' happiness, social connectedness, and self-efficacy? an interaction with gender* من الاسترداد National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12102850/>
- Gaston Molina من الاسترداد (25 مارس، 2024). *الكشف عن السؤال النهائي: ما هو الهدف من الحياة؟* تم الاسترداد من fitcy-logo: <https://fitcyhealth.com/ar/%D9%86%D8%B5%D9%8A%D8%AD%D8%A9/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%AF%D9%81-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9/>
- Giuseppe Barbiero and Rita Berto 21). July, 2021. (*Biophilia as Evolutionary Adaptation: An Onto- and Phylogenetic Framework for Biophilic Design* من الاسترداد Frontiers: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.700709/full>
- Pursui of Happiness .(2024). *Epicurus* من الاسترداد Pursui of Happiness.org: <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/epicurus/>
- Reema Chande 24). February, 2025. (*Post-Traumatic Growth: Fostering Positive Psychological Change* من الاسترداد Remedy Psychiatry, Inc: <https://remedypsychiatry.com/post-traumatic-growth-fostering-positive-psychological-change/>
- Significant Lynx .(2024). *Struggling to get my head around the Stoic concept of "Love everything that happens to us" / "Amor Fati"* من الاسترداد reddit: https://www.reddit.com/r/Stoicism/comments/1al17sn/struggling_to_get_my_head_around_the_stoic/
- Wikipedia 23). may, 2025. (*Biophilia hypothesis* من الاسترداد Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia_hypothesis
- https://www.albayan.ae/opinions/articles/2022-08-11-1.4492563 (11، 8، 2022). *حب الحياة*. تم الاسترداد من البيان:
- اسماعيل أحمد عواد و يسرى مصطفى الحريري و الشيماء رمضان خليل. (سبتمبر، 2022). البيوفيليا في التصميم الداخلي وأثرها في تحقيق الاستدامة. *مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية*، الصفحات 258 - 279.

Issn :2335-1470 volume :12 - N :01 / 01 juillet 2025 Eissn : 2676-2250

جزيل. (20 يناير، 2025). علم النفس الإيجابي: كيف نعيش حياة أكثر سعادة ورضا؟ تم الاسترداد من منصة جزيل:

<https://jazeeljo.com/pospsycho/>

حازم شوقي الطنطاوي. (2023). معنى الحياة. مجلة كلية التربية، الصفحات 1 - 15.

عبيد عائشة بية. (1 يناير، 2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. *مجلة تاريخ العلوم، الصفحات* 352-362.

فاستوكا بيتال. (1 مايو، 2025). علم النفس الإيجابي: نظريات علم النفس الإيجابي: استكشاف النظريات الأساسية لعلم النفس

[illegible]

%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-

%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A--

%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%B9%D9%84%D9%85-

%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC

فاستوكا بيتال. (12 مايو، 2025). غريزة البقاء: البقاء للأصلح: نظرية الصرصور وغريزة الإنسان في الازدهار. تم الاسترداد من

https://fastercapital.com/arabpreneur/%D8%BA%D8%B1%D9%8A%D8%B2%D8%A9-
:فاستركاپیتال

%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%82%D8%A7%D8%A1--

%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%82%D8%A7%D8%A1-

%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B5%D9%84%D8%AD--%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B1%D8%B5%D9%88%D8%B1

مايو كلينك. (23 سبتمبر، 2022). نمط الحياة الصحي. تم الاسترداد من مايو كلينك:

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374>

مايو كلينك. (29 سبتمبر، 2023). اضطرابات الشخصية. تم الاسترداد من مايو كلينك:

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/personality-disorders/symptoms-causes/syc-20354463>

مدنی قصري. (16 فبراير، 2023). *ألفياء الغرائز الإنسانية*. تم الاسترداد من إرم نيوز:

<https://www.erdemnews.com/entertainment/xgnfscuga7>

معهد وطن الأول. (2022). الذكاء العاطفي: مهارة أساسية لتحسين جميع جوانب حياتك. تم الاسترداد من معهد وطن الأول:

<https://www.watanfirst.com/ar/article/21/emotional-intelligence-eq-an-essential-skill-for-improving-all>

aspects-of-your-life

ويكيبيديا. (15 ديسمبر، 2024). *تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات*. تم الاسترداد من ويكيبيديا الموسوعة الحرة:

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84_%D9%85%D8%A7%D8%B3%D

9%84%D9%88_%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%

AD%D8%AA%D9%8A%D8%A7%D8%AC%D8%A7%D8%AA

ويكيبيديا. (7 يناير، 2025). صدمة نفسية. تم الاسترداد من ويكيبيديا الموسوعة الحرة:

https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9_%D9%86%D9%81%D8%B3

%D9%8A%D8%A9&action=history